

JE HOEFT NIET BETER TE WORDEN

jouw **ANTI**
zelfhulpboek

*Waarom je helemaal prima bent
zoals je bent*

JIP BLIJLEVEN

ISBN: **9789403811864**

© Jip Blijleven

INHOUD

Inleiding

Deel I – Genoeg is écht genoeg

1. Stop met Optimaliseren
2. Je Hoeft Niet Je Passie te Vinden
3. Persoonlijke Groei is Geen Plicht
4. Productiviteit is Overgewaardeerd
5. Hoe Overleven op de Zelfhulp-heisessie van je Werk

Deel II – Dingen Die Je Mag Loslaten

6. De Perfecte Ochtendroutine (bestaat niet)
7. Je Hoeft Niet Altijd Gelukkig te Zijn
8. Laat de Spiegel Met Rust
9. Burn-outs van Groeiambitie
10. Detox Je Ziel Niet
11. Laat Jezelf Met Rust (letterlijk)

Deel III - Alternatieven voor Verbeterdrang

12. Doe Lekker Niks (en wees daar eerlijk over)

13. Gewoontevrij Leven: Een Experiment

14. Radicale Zelfacceptatie (zonder affirmaties)

15. Leef Klein, Denk Simpel

Bonus: De Zelfhulpfabeltjesfuik

- De Grote Mythen van Zelfhulp
- De Zelfhulp-Bullshitbingo
- Workshopideeën die (hopelijk) nooit bestaan

Nawoord

Bijlagen

- Het Niet-Doen-Lijstje
- Citaten van mensen die niks overwonnen hebben
- Standaard Excusbrief voor het Ontduiken van een Zelfhulp-event
- Zelfhulpscorekaart: Hoe Erg Ben Jij al Gepakt

Inleiding

Voor wie dit boek wél is (en vooral niet)

Laten we meteen eerlijk zijn: als jij iemand bent die met drie verschillende kleuren markeerstift door zelfhulpboeken raast, het huis volgehangen heeft met Post-its en een ochtendroutine heeft die langer duurt dan een werkdag dan is dit boek waarschijnlijk *niet* wat je zoekt.

Tenzij je even pauze wil van jezelf verbeteren – in dat geval: welkom! Zet je meditatie-app uit en blijf even zitten.

Dit boek is voor de mensen die moe zijn. Niet op een “ik heb niet genoeg magnesium en moet even naar de sauna”-manier maar op een diepere, existentiële manier.

Moe van het moeten, het groeien, het optimaliseren, het ‘meer uit jezelf halen’. Moe van het gevoel dat je als mens altijd een béétje achterloopt op wie je eigenlijk *zou moeten zijn*.

Dit boek is ook voor de mensen die ooit een zelfhulp cursus volgden en dachten: “Was dit het nou?”

Of die zich afvroegen waarom ‘je passie volgen’ meestal vooral tot meer stress, een lege bankrekening en een eigen Etsy-winkel leidt.

Of die zich afvragen of *gelukkig zijn* misschien een beetje overgewaardeerd is, zeker als je gewoon honger hebt en je trein weer eens niet rijdt.

////////////////////////////////////
Dus als je een boek zoekt dat je leven gaat
veranderen zoek dan vooral verder.
Dit boek gaat daar niet aan beginnen.
////////////////////////////////////

Zelfhulpmoeheid: een moderne epidemie

We leven in een tijd waarin je niet meer gewoon kunt bestaan. Je moet *bewust* bestaan. Met een intentie, een visie, een innerlijk kompas en het liefst een cursus ademhalen van iemand die zichzelf 'bewustzijnscoach' noemt.

Je mag niet meer gewoon verdrietig zijn – nee, dat moet 'een signaal zijn van je innerlijke groeipotentieel'.

Je mag niet meer niksen – tenzij je het 'meditatief niksen' noemt en er een timer bij gebruikt.

We zitten massaal in een burn-out van persoonlijke ontwikkeling. Zelfhulpmoeheid. Het gevoel dat je aan jezelf blijft sleutelen maar de handleiding kwijt bent. Iedere maand een nieuwe methode, een nieuwe app, een nieuwe 'jij'.

Maar jij blijft jij. Met koffie, twijfel, verlangens en die ene sok die je nooit terugvindt.

En terwijl we steeds meer boeken lezen over 'meer in het moment leven', vergeten we dat het moment meestal gewoon een beetje saai is.

En dat dat okee is.

Disclaimer: dit boek lost helemaal niks op – en dat is okee

Laat het duidelijk zijn: dit boek heeft geen stappenplan. Geen 7 sleutels, geen 5 principes, geen krachtige ochtendrituelen om je leven 180 graden te draaien.

Dit boek gaat er niet vanuit dat je ‘kapot’ bent en gefikst moet worden.

Het gaat er eerder van uit dat je misschien gewoon een mens bent. Met imperfecties, slechte gewoontes, gemiste deadlines en soms de behoefte om gewoon even tegen een muur aan te staren.

Er zijn geen werkbladen, geen QR-codes naar extra content. Dit boek is geen uitnodiging tot actie; je krijgt zelfs geen exclusief e-book cadeau als je een positieve review schrijft (maar wel mijn eeuwige dank natuurlijk).

Het is eerder een vriendelijk schouderklopje van papier:
Je bent okee. Je mag ook gewoon even niks doen.

Als je aan het eind van dit boek denkt: “Eigenlijk hoef ik helemaal niks aan mezelf te veranderen” dan hebben we iets bereikt.

En als je het niet uitleest, is dat ook goed.

Misschien ben je al precies goed zoals je bent. (Of in elk geval goed genoeg. En dat is meer dan voldoende.)

Laat het streven dus even los. Gooi je zelfverbeteringsplannen in een la (naast je *bullet-journal* en het manifestatie-kaartenspel uit 2021) en sla rustig om naar hoofdstuk 1.

Of niet.

Doe maar wat.

Je bent in ieder geval welkom!

Jip Blijleven