



Inhoud

Inleiding	6
Deel een: Waar sta ik nu?	8
Deel twee: Wat is belangrijk voor mij?	36
Deel drie: Waar wil ik zijn?	68
Deel vier: Hoe kom ik daar?	86
Deel vijf: Hoe ziet mijn sociale netwerk eruit?	128
Tot besluit	156

INLEIDING

We zijn vaak zo druk met ons leven dat we maar zelden de kans krijgen om te reflecteren op hoe alles gaat. We houden geen pauze om te inventariseren, onze keuzes te beoordelen en problemen op te lossen, of dat nu is omdat we geen tijd hebben of omdat we dat gewoon niet gewend zijn.

Toch heeft een korte time-out – tijd om te resetten – enorme voordelen. We ontdekken dan weer wat belangrijk is in het leven en voor onszelf, en kunnen daar prioriteit aan geven. Resetten betekent dat je de controle over je leven terugneemt en dat weer in balans brengt. Het betekent dat je tijd kunt maken voor de dingen waarvan je houdt en die je vreugde en voldoening geven, en dat je afstand neemt van negatieve invloeden die op je drukken. Het herkennen van beide dingen kan tijd en oefening vergen, en het kan zelfs nog moeilijker zijn om te weten waar je moet beginnen. Maar daar helpt dit boek je bij.

Je ontdekt stap voor stap hoe je schoon schip kunt maken en kunt werken aan een gelukkiger en gezondere toekomst. Het boek zal je inspireren, aansporen en begeleiden naar een nieuwe start, of dat nu inhoudt dat je wat kleine aanpassingen doet of een heel gebied aanpakt waarop wel wat verandering nodig is. Moeilijke gebeurtenissen uit het verleden kunnen blijvend effect hebben en een negatieve draai geven aan de manier waarop je van dag tot dag leeft, maar in dit boek ontdek je hoe je die moeilijke ervaringen kunt omzetten in iets positiefs en vind je manieren om op een zinvolle manier verder te gaan.

Voel je dan ook welkom op deze vriendelijke reis van herstel en herontdekking, een kans om te resetten en om je leven weer in balans te brengen.

**We leren niet van de
ervaring zelf, maar
van het nadenken
over die ervaring.**

John Dewey

Moodtrackers

Moodtrackers helpen je te kijken naar het grote geheel van hoe je je voelt. Ze helpen je patronen te ontdekken in je stemming en leggen bloot waardoor die gevoelens worden getriggerd. Misschien merk je dat je de avond voordat je weer naar je werk moet wat bedrukt bent, of dat je na je wekelijkse wandeling in het bos juist opperbest gestemd bent. Een moodtracker helpt je te beseffen wat voor impact jouw activiteiten hebben op je geluksniveau.

Er zijn allerlei apps om je stemming te volgen, maar het geeft heel veel voldoening om zo'n tracker op papier in te kleuren. Bij de simpelste moodtracker vul je elke dag een vakje met een emoji of een kleur om weer te geven hoe je je voelt. Als je wilt, kun je meerdere keren per dag iets invullen (voor de ochtend, middag en avond) of ga helemaal los en teken iets groters: een bloem met een blaadje voor elke dag van de maand, bijvoorbeeld. Probeer elke avond je moodtracker in te vullen om te ontdekken wat die onthult.

RESET JE RELATIE MET DE NATUUR

Het is alom bekend dat tijd doorbrengen in de natuur goed is voor je stemming en dus is het belangrijk om dat regelmatig te doen. Wekelijkse lange wandelingen op het platteland doen wonderen voor je lichaam en geest, maar elke dag even de natuur in gaan helpt je om een echte band met de natuur op te bouwen. En dat is zelfs nog beter voor je. Of je nu op het platteland of in de stad woont: als je goed kijkt is die geweldige natuur nooit ver weg. Als je relatie met de vrije natuur wat in het slop is geraakt, krijg je met de volgende eenvoudige tips weer wat shotjes natuur en kun je je verbinding met de natuurlijke wereld resetten.



1. **Nodig de natuur uit in je huis, tuin of buitenruimte:** je kunt wilde bloemen zaaien, kruiden kweken in de vensterbank, een insectenhotel maken, vogelvoer ophangen of hout stapelen voor ongewervelde dieren.
2. **Zoek het dichtstbijzijnde stukje ruige natuur:** ga er regelmatig naartoe en merk op hoe het door het jaar heen verandert.
3. **Doe onderzoek naar je favoriete dier, boom of plant:** zoek er fascinerende feiten over op of onderzoek de rol ervan in de evolutie of in mythen. Mediteer op de eigenschappen ervan, zoek het in het wild, schilder het of schenk er op een andere manier positieve aandacht aan.
4. **Maak er een dagelijkse gewoonte van om even te wandelen of buiten te zijn:** doe dat tegelijk met iets wat je toch al gewend bent te doen (vuilnis buiten zetten, naar je werk gaan, boodschappen doen enz.). Let op vogels, bloemen en bomen langs de route en sta stil bij de details ervan.
5. **Doe buiten iets actiefs:** stel jezelf een uitdagend doel zoals wandelen, hardlopen, fietsen of zwemmen op een mooie plek in de natuur.
6. **Steun de natuur in jouw omgeving:** je kunt als vrijwilliger het strand schoonmaken, een plekje maken voor wilde dieren, helpen bij een dierenasiel of je aansluiten bij een natuurbeschermingsgroep bij jou in de buurt.
7. **Stel een fotoalbum samen met een natuurthema:** laat je inspireren door wolken, bladeren of vogels die je buiten ziet.

JE HOEFT NIET
VOOR ELKE FASE
VAN JE REIS EEN
PLAN TE HEBBEN.
ZET GEWOON DIE
EERSTE STAP.

Recept voor een reset

Hier is een geheugensteuntje van dingen om na te streven...

1. Een baan of rol waarin je jouw vaardigheden kunt gebruiken en die past bij jouw gevoel van zingeving.
2. Tijd om te reflecteren en je gevoelens te verwerken.
3. Doelen om je te helpen je dromen te bereiken of om nieuwe avonturen aan te gaan.
4. Ideeën voor zelfontplooiing.
5. Een prettige routine op sportgebied.
6. Een gezond en voedzaam eetpatroon, plus voldoende vochtinname.
7. Regelmaat in slaap en maaltijden.
8. Tijd voor dingen die je leuk vindt.
9. Onzelfzuchtige dingen: vrijwilligerswerk of gewoon iets aardigs doen.
10. Momenten en technieken om je te ontspannen.
11. Tijd doorbrengen in het gezelschap van positieve mensen.

Als een van deze dingen op dit moment in je leven ontbreekt, probeer het dan toch op een of andere manier aan je routine toe te voegen. Een vrolijke groet aan de bezorger is een daad van vriendelijkheid en kan tweerichtingsverkeer worden als je even praat; 10 minuten lang sit-ups en burpees doen terwijl je Netflix kijkt, telt ook als lichaamsbeweging. Bovendien doe je dan iets waar je van geniet!