

LAAT HET LOS

Leesexemplaar

ANNE CORNUT

LAAT HET LOS

en word regisseur
van je eigen leven

P E L C K M A N S

6

Voorwoord
Een boek over loslaten?

15

Hoofdstuk 1
Laat de lat los

Deel 1

47

Hoofdstuk 2
Laat oordelen los

81

Hoofdstuk 3
Laat gewoontes los

109

Hoofdstuk 4
Laat excuses los

Deel 2

157

Hoofdstuk 5
Omarm de hobbels van het leven

181

Hoofdstuk 6
Omarm kansen (want foute keuzes bestaan niet)

209

Hoofdstuk 7
Omarm het vertrouwen in een goede afloop

231

Hoofdstuk 8
Word regisseur van je eigen leven

245

Dankwoord

EEN BOEK OVER LOSLATEN?

“ Ik ben Anne. Je kent mij misschien van *@mamavanvijf* op Instagram, als oprichter van Maison Slash of als auteur. We kwamen elkaar misschien ooit tegen op een event, een feestje, een cursus. Je kent me misschien van lang geleden of nog maar net. Of misschien ken je me wel helemaal niet en greep je naar dit boek, omdat de titel of de cover je aansprak. Sowieso fijn dat je het nu in handen houdt. ”

Als je mij wel (een beetje) kent, dan heb je wellicht al gemerkt dat ik op sociale media heel spontaan en open vertel over mijn leven. Ik deel er met plezier verhalen over mijn nieuw samengesteld gezin met zeven kinderen, over mijn recent verbouwde huis dat een explosie is van kleur, over de boeken die ik lees, over zalige vakanties, interessante events of nieuwe ontdekkingen in mijn digitale klerkast. En zo kan ik nog wel even doorgaan. Dat doe ik niet om indruk te maken, absoluut niet, maar omdat het nu eenmaal stuk voor stuk voorbeelden zijn van dingen die ik graag doe en waar ik tonnen energie van krijg.

Het heeft wel een tijdje geduurd voor ik besepte dat het vertellen over en delen van fijne dingen in mijn leven anderen soms onrustig maakte. Dat sommigen zich door mijn posts niet lieten inspireren, maar eerder dicteren. Dat ze er ongelukkig van werden, omdat ze zich lieten ontmoedigen door het idee dat ik alles perfect onder controle had. Laat me meteen duidelijk zijn: dat is maar een idee. Er zijn namelijk ontzettend veel dingen die ik *niet* doe. Verwachtingen, die de maatschappij heeft van een 'mama van vijf', heb ik bijvoorbeeld losgelaten. Want hoewel mijn kinderen nu te groot zijn voor een mama aan de schoolpoort, stond ik daar vroeger zelden. Dat was voor mij niet te combineren met mijn professionele ambities, die ik voor mezelf even belangrijk vind als het moederschap. Maar dat zie je natuurlijk niet op de socials, dus ik merkte dat volgers heel veel

zelf gingen invullen en op die manier tot foute conclusies kwamen. Ik probeerde daar telkens kort op in te gaan wanneer ik in *real life* of via berichten de vraag kreeg waarom het lijkt alsof er voor mij veel meer uren in een dag zijn dan voor hen.

Dankzij al die vragen ben ik daar veel dieper en bewuster over gaan nadenken. En toen werd het mij duidelijk dat loslaten echt een code-woord is dat bij mijn leven en mijn persoonlijkheid hoort. Dit boek is een heel persoonlijke bundeling van alle inzichten die ik de afgelopen jaren heb gehad. Het is het uitgebreide antwoord op elk bericht dat ik ooit kreeg in de stijl van 'Hoe doe jij dat toch?' Ik hoop dat ik met dit boek kan tonen dat ik geen *superwoman* ben. Allesbehalve. Maar ik ben wel iemand die bewust in het leven staat en stevig de touwtjes in handen heeft. Al wil ik natuurlijk ook meteen duidelijk maken dat ik zelf zeker ook door een heel proces ben gegaan en dat ik nog elke dag bijleer. Ik ben niet geboren als 'loslater'. Ik hoop je met dit boek te kunnen helpen om zelf de regie over je leven strakker in handen te nemen door je heel wat handvatten en inzichten te geven, geplukt uit mijn leven en mijn ervaringen. Het is jouw leven en als jij er niet voluit voor kiest, zal een ander dat niet in jouw plaats doen.

Vergis je niet, loslaten is helemaal geen excuus om de dingen op hun beloop te laten. Dat is de commentaar die ik wel eens krijg als mensen voor het eerst horen over loslaten. Ik predik absoluut geen passief ondergaan van het leven. Loslaten is geen synoniem voor onverschilligheid. Loslaten is helemaal niet hetzelfde als je schouders ophalen en het allemaal maar op je af laten komen. Nee, ik geloof ook in de actieve component van keuzes maken. Je kunt immers niet alles doen. Pas wanneer je bewust kiest en de rest actief loslaat, komt er energie vrij voor de dingen die jij belangrijk vindt. Ik toon je in dit boek dan ook graag wat ik heb geleerd over het loslaten van verwachtingen, oordelen, excuses en gewoontes. Want geloof me, er is veel om los te laten. Pas als je hebt leren loslaten, kun je de vrijgekomen tijd, ruimte en

energie omarmen, zodat je kansen ziet, kunt vertrouwen op een goede afloop en de hobbels van het leven op een veerkrachtige manier tegemoet kunt gaan. Ook daarover gaat dit boek.

Vandaag kan ik zeggen dat ik weet wat ik wil en dat ik ook heel bewust leef volgens mijn keuzes. Ik ben de baas van mijn leven en ik wens je die regie ook toe. Niet alleen verdien jij een leven op jouw voorwaarden, de wereld heeft ook nood aan meer gelukkige mensen, die vol energie zelf hun keuzes maken. Want geloof me, als je bewust zelf je keuzes maakt, krijg je die energiebatterij pijlsnel vol. Stel je eens voor wat er dan allemaal mogelijk zou worden!

Ik wens je veel leesplezier. En een markeerstift. Om die dingen te highlighten die passen in jouw leven en op die manier jouw persoonlijke keuzes te maken voor een leven op jouw voorwaarden.

Veel plezier met loslaten. Je kunt het.

Anne

VEEL PLEZIER
MET
LOSLATEN.
JE KUNT HET.

Leeseraadslid

Deel

Leesvoorbeeld

Tijdens het schrijven van dit boek dacht ik aanvankelijk dat ik mijn lezers vooral wilde en kon helpen met mijn hoogstpersoonlijke vuistregels rond loslaten. Gaandeweg begon ik echter in te zien dat het voor mij om veel meer dan vuistregels gaat. Loslaten is voor mij een levenshouding, die ik onmogelijk in enkele regeltjes kan samenvatten. Daarom heb je nu een boek in handen dat uit twee delen bestaat, twee pijlers die volgens mij allebei even belangrijk zijn om een leven te kunnen leiden dat bij jou past.

In dit eerste deel ligt de focus helemaal op loslaten. Loslaten is immers een kunst, maar het is geen aangeboren gave, je kunt het wel degelijk leren. Je zult merken dat we stap voor stap aan de slag gaan om de verwachtingen – van jezelf en van anderen – los te laten. Daarna zijn oordelen, gewoontes en excuses aan de beurt. Ik probeer heel wat voorbeelden en concrete tips te geven om het loslaten meteen te oefenen in de praktijk.

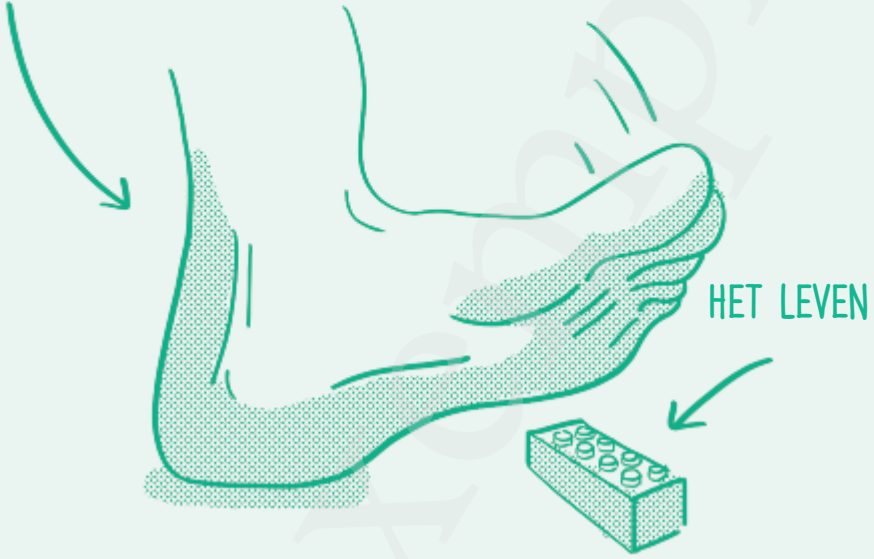
Ik kan niet genoeg benadrukken dat mijn visie op loslaten geen synoniem mag worden van een schouderophalende gelatenheid, want dat is het helemaal niet. Daarom gaat het tweede deel van dit boek over omarmen. Als jij, dankzij het loslaten, meer energie vrijmaakt voor de dingen die er voor jou echt toe doen, sta je ook sterker om volgens je eigen keuzes te leven.

Maar *first things first*, in dit deel gaan we eerst loslaten!



Klaar?

JOUW
PERFECTE
PLAN



Hoofdstuk 1

de
los

Laat
lat

Leesexamenjaar

*‘Done is better
than perfect.’*

SHERYL SANDBERG

W e leven in een tijdperk waarin inspiratie en informatie non-stop op ons afkomen. De snelheid van informatie is de laatste decennia exponentieel gestegen en het lijkt erop dat het einde nog lang niet in zicht is. Vooral internet, sociale media en massa's apps op je smartphone brengen de wereld elke dag bij je binnen. In je huis, maar ook in je hoofd. Bewust en onbewust krijg je dagelijks een stroom aan prikkels te verwerken over hoe je je leven zou kunnen inrichten. Dat kan ontzettend overweldigend zijn en soms is het dan ook moeilijk om in die stroom aan mogelijkheden nog je eigen koers te varen. Het lijkt wel alsof al die anderen het fantastisch doen en al zeker beter dan jij. Elk perfect plaatje knaagt op die manier aan je zelfbeeld en zelfvertrouwen, want bij jou lukt het niet. Jij faalt als enige in het halen van 'de lat', waar al die anderen schijnbaar moeiteloos overheen gaan.

Je krijgt dan vaak de 'goede raad' om sociale media links te laten liggen, om een *digital detox* in te plannen. Dat kan soms helpen, maar ik denk eerder dat de sleutel ligt in het op een andere manier leren omgaan met al die informatie en inspiratie. Het zou toch echt ontzettend jammer zijn om het kind met het badwater weg te gooien. Dankzij sociale media is er een immense schat aan informatie voorhanden, waar je vroeger alleen toegang toe had met voldoende geld, de juiste connecties of kennis. Het is volgens mij dan ook de kunst om je te laten inspireren en niet te laten dicteren.

Stel, je zit op een zondagochtend na een alweer gebroken nacht met ongewassen haren in een chaotische keuken een koude kop koffie te drinken en je scrollt op je telefoon. En daar is hij: de story van iemand die geniet van een gezellig ontbijt. Je ziet een ogenschijnlijk nonchalante, maar toch perfecte tafelsetting met overheerlijke koffiekoeken, verse fruitsla, hipsterkoffie uit zo'n fancy en vooral dure koffiemachine – te zien in de volgende story – twee gezinnen met kinderen aan tafel in een prachtig huis, waar de zon ook nog eens mooi naar binnen valt. De ruzies, huilbuien of omgestoten bekers melk zijn nergens te bespeuren. Integendeel, alle gasten van dit zalige ontbijt lijken wel uit een modebladje weggelopen, gekleed in de nieuwste collecties uit de juiste boetieks. Het Franse chanson, dat schijnbaar moeiteloos op de beelden gemonteerd is, maakt het helemaal af. En daar zit jij dan in je tien jaar oude, gemakkelijke pyjama.

Al snel zit je met een lastig gevoel. Wat hebben zij het goed voor elkaar! Zij nodigen vrienden uit, toveren zomaar een pinterestwaardig ontbijt op tafel en iedereen ziet er zo relaxed uit. Ik zou nog niet eens weten wie ik zou kunnen uitnodigen om zo gezellig te brunchen, want mijn kinderen blijven geen twee minuten op hun stoel zitten. En dat prachtige keramieken servies staat al jaren op mijn wishlist, zij hebben het geluk dat ze daar allemaal geld voor hebben. Dat lukt mij nooit, hier stapelen de onverwachte rekeningen zich alleen maar op. En mijn loon blijft zo laag, dat ik soms echt geen uitweg meer zie. Pfff ... Hoe kunnen ze nu allemaal koffiekoeken eten en toch zo slank blijven? Ik moet er nog maar naar kijken en ze zitten op mijn heupen ...

Bam ... je voelt je slecht.

En dan krijg je dus de raad om de sociale media te vermijden. Kijk er niet meer naar. Wat je niet ziet, kan je immers geen slecht gevoel geven. Dat klinkt natuurlijk heel erg logisch. Alleen zijn sociale media vandaag niet meer weg te denken uit onze maatschappij. Begin

maar eens te ondernemen zonder Instagram, probeer maar eens geïnformeerd te blijven over de jeugdbeweging van je kinderen, het lokale leven in je gemeente, de verjaardagen van ex-klasgenoten enzovoort, zonder Facebook.

Terwijl je jezelf ook kunt leren om op een heel andere manier naar die story's te kijken. Laten we dezelfde setting nemen en die als een bron van inspiratie zien.

Wat een gezellige, mooie brunchtafel! Allemaal verschillende vaasjes naast elkaar, wat een leuk effect! Dat moet ik onthouden. Volgens mij heb ik dat zelfs eens in de kringwinkel gezien, misschien moet ik daar volgende week nog eens langs fietsen. En kijk, zij gebruiken dat keramieken servies waar ik al zo lang van droom. Fijn om het eens op een gedekte tafel te zien, het is dus echt prachtig. Daar zal ik nog een beetje voor moeten sparen. Of wacht, ik kan gewoon voor mijn verjaardag die grote schaal alvast vragen. Ah ja ideaal, ik ga dat mijn man toch eens discreet (of heel duidelijk ;-)) laten weten. En nu ik eraan denk, misschien moeten we de nieuwe burens eens uitnodigen voor een brunch. Gewoon hier op het terras, dan maakt het niet uit dat de kinderen niet op hun stoel blijven zitten. Kunnen ze gewoon in de tuin spelen, terwijl de volwassenen genieten van de brunch.

Zie je? De situatie is nog steeds dezelfde, maar je hebt je dit keer laten inspireren door het verhaal dat zomaar je keuken binnenwaaide, in plaats van je erdoor te laten ontmoedigen.

Nu zie je dezelfde setting met een realiteitscheck, want wees gerust, die is er altijd!

De kans is groot dat er voor dit idyllische tafereel van de zondagse brunch wel wat stress aan te pas kwam. Misschien werd de nacht ervoor een van de kinderen ziek en was de jongste al om zes uur

wakker. Misschien is iedereen wel doodmoe en was er ook al een kletterende ruzie, omdat de lange wachtrij bij de bakker vermeden had kunnen worden als iemand bedacht had om de koffiekoeken op voorhand te bestellen. Gelukkig was de fruitsla gisteren al gemaakt, omdat dochterlief per se wilde helpen, maar nu zit er wel een kras op het waanzinnig dure keukenblad. Maar ach, de brunch was net op tijd klaar. Jammer genoeg waren de gasten een uur te laat, dus de helft van de koffiekoeken was al opgegeten. Mama houdt zenuwachtig in de gaten of iedereen wel genoeg eet, want na de brunch heeft ze echt geen tijd en energie meer om nog iets gezonds op tafel te toveren. Misschien vanavond gewoon pizza voorzien voor de televisie, want die deadline moet echt nog worden gehaald vandaag. Anders is ze misschien wel die ene grote klant kwijt.

Zo zie je maar, drie keer dezelfde story en drie keer een totaal ander gevoel. Precies daar ligt voor mij de sleutel. Als je je er bewust van bent dat je kunt kiezen op welke manier je naar sociale media kijkt, dan heb je goud in handen. En misschien denk je nu meteen: ja, maar, ik kan dat niet, dat lukt misschien voor jou, maar voor mij niet. Lees dan vooral voort, want over die haast automatisch opkomende excuses vertel ik verder in het boek nog veel meer. Kijk niet naar sociale media vanuit een vergelijkende of jaloerse bril, maar zorg voor een realistische kijk en ga vooral op zoek naar inspiratie. Naar tips en voorbeelden die jouw leven beter kunnen maken, niet slechter. Inspiratie is immers de basis van groei.

De kracht van inspiratie

Ik begin dit boek met voorbeelden uit sociale media, omdat ik me er natuurlijk wel van bewust ben dat heel wat mensen me kennen als influencer. Uiteraard is leren loslaten en zelf de regie over je leven in handen nemen veel en veel breder dan sociale media. We leven in spannende tijden en hoewel de onophoudelijke stroom aan prikkels en inspiratie soms overdonderend kan zijn, daag ik je uit om vooral te zien hoe waardevol die is en hoeveel kansen je er kunt uithalen. Vroeger moest je al in het 'juiste nest' zijn geboren om de inspiratie te krijgen die je nu overal kunt vinden. Je kreeg het ondernemerschap vaak met de paplepel ingegeven en het was veel moeilijker om ondernemer te worden als je geen *inside information* had. Of je had zelf een creatieve droom, maar er was nergens in je directe omgeving iemand die leefde van en voor de kunst en dan was het ook een pak lastiger om die opties echt te zien. Als je geen alternatieven kent op vlak van studies, jobs, opvoeden, gezond eten, interieur enzovoort, dan herhaal je heel vaak bewust of onbewust wat je al kent. Als je nooit het voorbeeld ziet van iemand die naar het buitenland verhuist met het gezin, is de kans klein dat je dit zelfs maar als mogelijkheid ziet. Het begint allemaal met een zaadje, een idee in je hoofd. En daarvoor is inspiratie cruciaal. Inspiratie plant zaadjes.

Daarom vind ik het fenomenaal dat je je vandaag kunt laten inspireren door mensen overal ter wereld. De mogelijkheden zijn eindeloos: van kleding uit Japan, over recepten van je favoriete kok uit Scandinavië, tot muziektrends uit New York en boekentips van Afrikaanse schrijfsters. Het is waanzinnig hoeveel mogelijkheden er

aan je voeten liggen en hoeveel zaadjes je elke dag kunt planten. En vergis je niet, mensen hebben zich altijd laten inspireren door elkaar. Lang voor we met zijn allen verbonden waren via onze smartphones, knipten mensen foto's uit weekbladen om mee te nemen naar de kapper, hoorde je concerttips van collega's, boekte je net zo een vakantie als die waar je vriendin zo enthousiast over vertelde en las je misschien het favoriete boek van je mama. Of je kocht toch maar dat opvoedingsboek, waarover iedereen zo enthousiast was. We laten ons als mensen maar al te graag door anderen inspireren en we zijn ook zelf bewust of onbewust een inspiratiebron voor anderen. Dat is altijd zo geweest en zal nog lang zo zijn, alleen is er met het internet en onze smartphone een extra dimensie bij gekomen.

Vergeet trouwens niet dat mensen zich enkele decennia geleden wellicht ook lieten ontmoedigen door het ogenschijnlijke gemak waarmee anderen hun doelen behaalden. Het is immers ook eigen aan mensen dat ze de neiging hebben om zich te vergelijken met anderen. In plaats van oprecht blij te zijn met het succes en het geluk van iemand anders en ons daardoor te laten inspireren om ook zelf nieuwe dingen te proberen, laten we ons maar al te vaak meeslepen door jaloezie. En boven op die jaloezie krijg je ook nog gratis stress, faalangst en perfectionisme. Je hebt dan immers het gevoel dat jij de lat niet haalt. En je moet over die lat, anders heb je gefaald.

Maar bestaat er in het leven wel zo een lat waar je over moet? En wie heeft die dan waar precies gelegd? Ligt de lat niet gewoon op de vervulling van onze menselijke basisbehoeften? Een dak boven je hoofd, eten, drinken en liefde geven en krijgen? Of is er ergens een juf of meester die met je rapport klaarstaat en je een cijfer op het leven geeft? Meestal is het gewoon een stemmetje in ons eigen hoofd. Een stemmetje dat gevoed werd door onze opvoeding en onze ervaringen. Als dat stemmetje meekijkt op sociale media, dan begint het wellicht te schreeuwen. En dan wordt het volgen van je socials misschien wel een marteling.

Alles wat je ziet, zie je dan als de lat waar je over moet.

Die zogenaamd perfecte brunch met de al even perfecte vrienden: **lat**.
Die mama, die elke avond een gevarieerde Bento-brooddoos maakt voor haar kinderen: **lat**.

Die influencer, die een speelgoed-opbergsysteem heeft bedacht: **lat**.
Dat gezin, dat aan *mealpreppen* doet en dat elke zondag alle maaltijden klaarmaakt voor de hele week: **lat**.

Die instagramwaardige vakantie in een huisje met zwembad, alleen op een berg in Frankrijk: **lat**.

Die *yogateacher*, die zichzelf in een knoop kan leggen: **lat**.

Die mama's die, naast een job en een huishouden, een marathon lopen: **lat**.

Die groep vriendinnen, die jaarlijks naar Ibiza gaat: **lat**.

Je collega, die altijd festivals en concerttickets scoort en alles op Netflix gezien heeft: **lat**.

Die fashionable buurvrouw, die er altijd uit ziet alsof ze uit de Vogue is gestapt: **lat**.

Maar heb je er al eens bij stilgestaan dat deze tien mensen niet een en dezelfde persoon zijn? Dat er niemand is die al deze troeven bezit? En dat de kans heel groot is dat iemand die een marathon loopt, niet de persoon is die alle *must-be* concerten heeft bijgewoond, op zondag laidback brunches geeft en jaarlijks op vriendinnentripje gaat naar Ibiza? Ergens weet je dit natuurlijk wel, maar het is heel makkelijk om dat al scrollend te vergeten. En dus combineer je vaak onbewust alle troeven en realisaties van anderen in een of andere onbereikbare superavatar. En die ambieer je dan te worden. **Daar ligt je lat.**

Het geheim van energie

In de loop der jaren heb ik beseft dat er een totaal andere, betere manier is om naar inspiratie te kijken. Want ja, er zijn best dagen dat ik ook graag alles zou hebben en al die doelen zou halen zoals de mensen die ik ontmoet of volg. Maar ik beseft dan vaak al heel snel dat dit niets voor mij zou zijn. Er is immers een ontzettend groot verschil tussen het resultaat en het proces ernaartoe. En volgens mij is het cruciaal dat je van allebei energie krijgt. Er zijn mensen die oprecht blij worden van planten, opruimen, zorgen voor anderen, feestjes organiseren en trainen voor een marathon. Misschien zijn dat allemaal dingen waar jij als een berg tegenop ziet. Dat is overigens prima, maar wel een inzicht. Want als het proces je helemaal leegzuigt, is het wellicht niet jouw ideale doel. Iedereen heeft wel iets waarvan hij energie krijgt en waaruit hij massa's plezier haalt.

Ik maak het even heel concreet. Ken je de trend van de Bento-brooddozen? Dat zijn gezonde, gevarieerde en vaak ook heel mooie brooddozen, liefst nog in een thema met een knipoog naar Halloween, Sinterklaas of de lente. Dat zou jij ook wel willen voor je kind(eren), maar alleen al het idee om die brooddozen te maken zorgt voor onrust. Wanneer ga je dat allemaal doen? Inspiratie zoeken, ingrediënten in huis halen, de brooddozen maken. Moet je dan elke dag nog een kwartier vroeger uit bed? Dus telkens als je zo'n perfecte brooddoos op je socials of in een artikel in de krant ziet passeren, reageer je giftig. Verdorie, is dat nu alweer een lat die ik moet halen?