

CHOOSE LIFE

BEN SANSEN

CHOOSE LIFE

KIES NU VOOR
HET LEVEN DAT
ECHT BIJ JE PAST

P E L C K M A N S

LEZERS OVER DIT BOEK

'Ben inspireert en motiveert om voluit te gaan in je leven! Weg van de automatische piloot, op zoek naar je authenticiteit. Een prachtig boek, vol met boeiende verhalen en praktische inzichten om meteen aan de slag te gaan.'

ELKE GERAERTS

Auteur en international keynote speaker

'Ik heb dit boek met veel plezier gelezen. De voorbeelden zijn heel herkenbaar en je ontsnapt daarbij niet aan de vraag: "Hoe zit dat nu precies bij mij?"'

JAAP BRESSERS

Inspirerend spreker en auteur

'Met praktische tips en inspirerende verhalen motiveert dit boek je om in actie te komen.'

ANN WAUTERS

Basketballegende

'Zit zelf aan het stuur van je leven en je professionele uitdagingen, zodat je nooit moet zeggen: "Had ik maar...". Een heldere boodschap die ik heb ervaren toen Ben mijn gids was in de zoektocht naar beter leiderschap voor mezelf en mijn team. Dit boek brengt de essentie en maakt van jou een meester in persoonlijk leiderschap.'

PROF. DR. KRISTOFF CORTEN

Orthopedisch heupchirurg

'Choose Life is een must-read voor iedereen die zijn toekomst serieus neemt.'

SOPHIE BIJNENS

Director HR Services Van Havermaet

‘Ben Sansen begrijpt als geen ander de kunst om je wakker te schudden en aan te moedigen om voluit voor je dromen te gaan.’

BIEKE ILEGEMS

Auteur en nieuwsanker

‘Ben onderscheidt zich met dit boek ten opzichte van veel andere coaches in één ding: ik ken niemand die zo doortastend is als hij. Met weinig woorden fileert hij je uitdagingen én serveert hij de gepaste oplossing.’

FREDERIK DE PRETER

Managing Director Orbis Risk Partners

‘Choose Life is een waarde-vol boek! Een boek vol waarde. Als lezer kreeg ik het ene inzicht na het andere voorgeschoteld én voorgespiegeld, want dat is wat Ben doet: mij via herkenbare verhalen en onthullingen over mezelf en het leven laten nadenken. Vitaminen voor de geest.’

FREDERIK IMBO

Creator van de meest bekeken Belgische TED Talk ooit

‘Zelfs als je nog maar een handvol handvatten en tips uit dit boek in de praktijk brengt, krijgt het vervolg van je leven een stevige upgrade. Ben bezorgt je een liefdevolle schop onder de kont, waardoor ik enthousiast in de actie én resultaten terechtkwam.’

TIM KLAASSEN

CEO Groep Komeet

‘In dit boek neemt Ben Sansen je mee op een reis van zelfontdekking en innerlijke kracht. Net zoals ik, toen ik onschuldig in de gevangenis zat, leerde mijn geest vrij te maken, daagt dit boek je uit om je eigen beperkingen te overwinnen. De verhalen en inzichten zullen je inspireren om voluit te leven en nooit op te geven, ongeacht de omstandigheden.’

JOSEPH OUBELKAS

Bestsellerauteur en spreker

INHOUD

INLEIDING WHAT'S IN IT FOR YOU?	9
1. IS DIT ALLES (WAT ER IS)?	15
HET LEVEN ALS EEN SNELTREIN	17
Mijn droom verloren	17
Als ik het (l)even mocht overdoen	19
Hoe gaat het nu met je leven?	27
DE MAAKBAARHEID VAN HET LEVEN	33
De ongeschreven regels van buitenaf opgelegd	34
De beperkingen die we onszelf opleggen	43
Het kan ook anders (buig de regels om)	44
2. GA VOLUIT VOOR JE DROMEN	51
NOG 24X KERSTMIS VIENEN	53
Formule voor geluk	55
Je universele drijfveren als kompas voor elke dag	57
Dromen zijn zaadjes van toekomstige werkelijkheid	68
VAN VERLANGEN NAAR PLAN	71
If the why is big enough, the how is easy	72
Maak een plan	76
De kracht van verbeelding	79
VAN PLAN NAAR ACTIE	83
Ga op zoek naar Batman	83
Hak het in stukjes	87
Het begint met vallen en opstaan	91
VAN ACTIE NAAR RESULTAAT	96
Neem 100% ownership (99,5% is niet genoeg)	97
Voor elk probleem zijn er minstens drie oplossingen	105
De vraag van één miljoen	108
Geef nooit op	116

3. DE KRACHT VAN GEDACHTEN EN GEWOONTES, EN HET NUT VAN TEGENSLAG 123

DE KRACHT VAN GEDACHTEN 125

De kwaliteit van je gedachten
bepaalt de kwaliteit van je leven 131

Vier vragen die je leven veranderen 136

De kneedbaarheid van je zelfvertrouwen 138

DE KRACHT VAN GEWOONTES 141

Waarom goede voornemens falen 141

Je wordt wat je herhaaldelijk doet 146

Van discipline naar routine 149

BEREN OP DE WEG 157

De maakbaarheid van geluk 157

Problemen zijn de beste leermeesters 163

Je innerlijke saboteurs 167

Piekeren (is de verkeerde kant op fantaseren) 169

4. ROADMAP TO HAPPINESS 175

NAVIGEREN NAAR SUCCES 177

Bewustzijn als sleutel tot verandering 178

Je innerlijke kompas: waarden bepalen je koers 182

Be clear why you are here: je missionstatement 188

HET IS EIGENLIJK BEST SIMPEL 195

Alleen in de stilte vind je een antwoord 195

Een zinvol leven is eenvoudigweg
een opeenstapeling van zinvolle dagen 202

CHOOSE LIFE 205

HET LAATSTE WOORD 213

DANKBAAR 220

OVER DE AUTEUR 224

OVER DE CHOOSE LIFE-PODCAST 226

INSPIRATIE | BOEKEN, PODCASTS EN TED TALKS 227

WHAT'S IN IT FOR YOU?

Hé, jij daar. Heb je ooit het gevoel gehad dat je leven voorbijraast zonder dat je echt de controle hebt? Als ondernemer met een druk leven is die gedachte je vast niet vreemd. Het leven raast voort als een sneltrein, en voor je het weet is er weer een jaar voorbij.

Toch is het belangrijk om af en toe stil te staan en jezelf de juiste vragen te stellen. *Is dit het leven dat bij me past? Wil ik zo doorgaan? Op dezelfde manier doorhollen tot mijn laatste dag?*

Die vragen heb ik mezelf vaak gesteld, zowel in mijn persoonlijke leven als in mijn bedrijf. Het knagende gevoel dat het anders zou moeten, maar niet weten hoe, herken ik maar al te goed.

Ik zie het ook bij net afgestudeerde jongeren. Vol enthousiasme beginnen ze aan 'het echte leven', maar hoe betekenis en richting geven aan dat leven is een zoektocht. 'Had ik maar een plan of een handleiding voor het leven', hoor je hen zeggen. Maar grappig genoeg besteden veel mensen meer tijd aan het plannen van hun volgende vakantie dan aan de rest van hun leven, terwijl het tweede hopelijk veel langer duurt dan het eerste.

Daarom heb ik dit boek geschreven. En omdat ik er twintig jaar geleden zelf behoefte aan had. Omdat mijn en jouw spreekwoordelijke laatste dag me drijft in alles wat ik doe. Want hoe vaak je nog Kerstmis kan vieren, weet je nooit. En wat ik je vooral wil bieden, is de mogelijkheid om er een bijzonder en zinvol leven van te maken. Als je wil, kan je daar vandaag al mee beginnen trouwens.

Waarom zijn sommige mensen succesvol en gelukkig en anderen niet? Al jaren fascineert het me. Op jonge leeftijd begon ik me te verdiepen in 'levenskunst' en leerde veel van wijze mensen, van de boeiende gasten in mijn *Choose Life*-podcast en natuurlijk ook van mijn eigen *fuck-ups*. Dit boek biedt je een shortcut, zodat je geen twintig jaar lang zelf moet uitzoeken hoe je een fantastisch leven realiseert.

Wat je kan verwachten:

- Mijn handleiding om voluit voor je dromen te gaan en samen oplossingen te vinden als het tegenzit.
- Inzichten waarom het leven niet maakbaar maar wel stuurbaar is.
- Je ontdekt de kracht van je eigen gedachten, gewoontes die het verschil maken, en waarom problemen de beste leermeesters zijn.
- En vooral: *ka-ching*... een megaboost in je persoonlijke groei zonder dat een of andere succesgoeroe je bankrekening plundert.

Wat het je opbrengt? Meer voldoening, meer zingeving, succes in je business, geluk in je leven en meer rust in je hoofd. Dat zijn misschien grote beloftes, maar wie heeft er ooit gezegd dat je klein moet dromen of *so-called* realistisch moet zijn? Ik ben wat dat betreft nog altijd graag de naïeve kleuter. Ik ga voluit voor mijn dromen zodat ik later nooit spijt heb van de dingen die ik *niet* gedaan heb.

Leeswijzer

Mensen kennen mij om mijn resultaatgerichtheid en doortastendheid. Soms zeg ik dingen die je misschien liever niet hoort, maar die wel waardevol voor je zijn, altijd met liefde en de beste intenties. Ik zal je nooit pushen of bruuskeren. Het is jouw leven en ik beweer niet dat er maar één manier is. Van zogenaamde goeroes die beweren dat hun manier de enige juiste is, kan je beter snel weglopen.

Ik schreef dit boek voor jou op basis van de ideale mix die het lezen prettig maakt:

- Praktijkvoorbeelden waarin je jezelf zal herkennen.
- Tools en handvatten waarmee je direct aan de slag kan.
- De waardevolle inzichten uit het leven van al mijn podcastgasten en mijn eigen ervaringen.

Aan het einde van elk hoofdstuk vind je drie belangrijke reflectievragen en een beknopte samenvatting. Heb je behoefte aan meer concrete oefeningen en tools, net zoals ik? Bezoek dan de website chooselife.be of gebruik de QR-codes in het boek voor extra bonusmateriaal.

En tot slot, of als aanzet: wacht niet tot het volgende nieuwe jaar met weeral goede voornemens voor je leven of je business. Het geheim van succes is om te beginnen... en dat heb je net gedaan door de eerste pagina's te lezen.

Succes met je vervolgstappen!



Stel je voor dat je vanavond de EuroMillions-trekking wint. Zeventien komma vier miljoen euro erbij op je bankrekening. Zou je blijven doen wat je nu doet? Of ziet je leven er meteen anders uit?

Ik heb de vraag al honderden keren gesteld aan een groot publiek. En grappig om te zien hoeveel handen telkens omhoog gaan als ik vraag: 'Wie zou meteen iets anders gaan doen in zijn leven?'

Ik niet. Ik zou blijven doen wat ik nu doe.
Al ging mijn hand ooit wel omhoog.
Heel hoog zelfs...

Hoe gebruik je dit boek?

Concreet en toepasbaar. Dat is wat ik zelf prettig en belangrijk vind. Als je de inzichten uit een boek niet kan vertalen naar je eigen leef- of werkomgeving, dan brengt het je geen stap verder. En dat is precies waar het voor mij om draait. Je inspireren maar tegelijk ook faciliteren op weg naar jouw mooiste leven.

Daarom deel ik in dit boek veel voorbeelden uit de praktijk. Uit respect voor privacy zijn de namen telkens veranderd, dus vraag me liever niet naar het verhaal van Sander of Annelies, hun namen zeggen me niets. Tegelijk staan in dit boek ook QR-codes naar bonusmateriaal of testen. Ze vormen een meerwaarde voor het boek, maar je hoeft er niet effectief naar te kijken om verder te kunnen lezen. Dus geen zorgen als je daar even geen zin in hebt.

De codes kan je scannen met je smartphone. Vervolgens kan je het extra materiaal downloaden en ermee aan de slag gaan. Of je kan het enthousiast delen met anderen.



1.

IS DIT ALLES
(WAT ER IS)?

HET LEVEN ALS EEN SNELTREIN

MIJN DROOM VERLOREN

'Ik word er soms moedeloos van als ik naar je podcast luister. Jij en al die gasten die je interviewt, hebben het helemaal voor mekaar in het leven. En ik heb dan wel een mooi bedrijf, ik kom het grote zwarte gat toch te vaak tegen. Had ik maar zo'n leven als jij. Want bij jou gaat toch alles helemaal vanzelf, niet?' Maarten zucht wanneer hij tegenover me zit.

Hij had net één goed-nieuws-showpodcast te veel geluisterd. En ik bedacht me dat ik daar zelf schuldig aan was. Met de *Choose Life*-podcast brengen mijn gasten en ik vooral de succesjes van persoonlijke of zakelijke transformatie en de weg daarnaartoe... en het werd me dankzij Maarten pijnlijk duidelijk dat ik nauwelijks inga op hoe het ooit anders was. En al helemaal niet op mijn eigen grote angsten, mijn twijfels en de gedachten die me net iets te vaak saboteren. Iets van kwetsbaarheid en durven jezelf laten zien, zeker?

Want nee, het ging bij mij de voorbije vijftig jaar vaak niet helemaal vanzelf. Of zelfs helemaal niet.

In mijn kinderjaren worstelden mijn ouders met een moeilijke echtscheiding. Ik wist als kind niet echt hoe daarmee om te gaan en leerde toen vooral om mezelf terug te trekken en me niet te laten zien. Veertig jaar later heb ik daar soms nog last van. En toen ik als jonge tiener stilaan mijn eigen weg begon te zoeken, raakte mijn mama ook nog eens betrokken in een zwaar verkeersongeval. Goed voor jarenlange revalidatie en veel ellende. De rekeningen stapelden zich steeds hoger op en ik probeerde haar in die periode wat op te vrolijken. Door meermaals te falen op school. Om enkele jaren ouder dan gemiddeld af te studeren met geen enkel doel of plan. Het had zelfs niet veel gescheeld of vijf jaar hogeschool waren geëindigd zonder dat geplande diploma Sociaal Werk.

Gelukkig kon ik 'informatica' juist spellen. Met de verkorte versie 'ICT' had ik het zelfs nog minder moeilijk. In de jaren negentig was dat op zich al voldoende voor een flitsende start in die sector, zelfs met mijn diploma Sociaal Werk. Dure titel op mijn naamkaartje. Fier met een bedrijfsauto waar mijn ego amper in paste. En vooral blij met het meer dan gemiddelde loon op mijn bankrekening. Daarmee kon ik het al zeker anders doen dan tijdens mijn eigen jeugdjaren, waarin er af en toe meer dagen op de kalender stonden dan brood op de plank. Of ik toen voor een job koos die me vervulling en levensvreugde zou brengen? Wist ik toen veel. Dat doet er niet toe als je vierentwintig bent.

Mijn leven dan toch op de rit? Nope. Toen mijn eerste zoon net drie was, liep ook mijn huwelijk op de klippen. Het ging mij nochtans niet overkomen. En twee jaar later liep ik nog meer vast. Samen met enkele vennoten had ik ondertussen een mooi bedrijf uitgebouwd met heel wat medewerkers. Toch succesvol? Vrienden dachten:

die heeft het helemaal gemaakt. Maar mijn werkdagen begonnen vooral met mezelf naar kantoor slepen. En mijn weekenden waren dan weer gevuld met bekomen van die inspanning en herstellen van alle fysieke klachten die ik daardoor had ontwikkeld. Diezelfde vrienden kwamen zelfs het gras maaien omdat het mij niet meer lukte.

Toen ik afstudeerde droomde ik ervan hoe mijn leven er anders zou uitzien dan mijn eigen jeugdijaren. Gelukkig getrouwd. Succesvol in de business. Financiële stabiliteit en een goede gezondheid. En ik maakte mezelf wijs dat dat de belangrijkste ingrediënten waren voor een geslaagd leven. *Not.*

Mijn droom bleek een illusie. Ik was niet gelukkig. Niet in mijn bedrijf. Niet in mijn loopbaan. Niet in mijn relatie. Alleen de bankrekening kon de pijn nog wat verzachten. Ik herinner me nog levendig de eerste keer dat ik in mijn veertien meter lange zwembad dook, aan de andere kant weer bovenkwam en dacht: is dit alles, is dit het grote geluk waar ik zo hard van droomde?

Een vroeg midlife-vraagstuk bonkte steeds luider op mijn voordeur. Ik was nauwelijks vijfendertig en had heel hard het gevoel 'zo wil ik niet oud worden'. Tegelijk zat ik op een sneltrein die almaar doordenderde. Ik had een kaartje gekocht richting geluk en zat per vergissing op de verkeerde trein. De machinist stopte op geen enkel station en de noodrem was nergens te vinden.

ALS IK HET (L)EVEN MOCHT OVERDOEN

'Binnen enkele jaren stoppen we met werken. Dan verkopen we het bedrijf en gaan we met onze camper door Europa cruisen.' Vijfenvijftig leek Kurt wel een mooie leeftijd om

echt te gaan genieten van het leven, samen met zijn vrouw. Hij had al dertig jaar zes dagen op zeven gewerkt. En op zondag trok hij er altijd alleen opuit omdat hij me-time nodig had. Ouder worden heeft ook zijn voordelen en het leven lachte hen toe binnenkort. Ze zouden weldra samen als koppel genieten van hun welverdiende en vroegtijdige pensioen. Het liep helaas anders. Kurt zijn vrouw overleed een jaar later onverwacht door een hartstilstand. En de volgende jaren was er één gedachte die hem vaak bezighield: had ik maar...

Mijn kantoor grenst aan een woonzorgcentrum. Wanneer in de zomer de ramen wijd openstaan, hoor ik de veel te luide televisies van al die hardhorende bewoners. Ze brengen er hun laatste maanden of jaren door en als je daar een kamer betreft, weet je zelf ook wel dat je geen retourticket hebt. Heel vaak vraag ik me af: hoe zouden al die mensen terugblikken op hun leven? Zou dat met vervulling zijn? Of zouden ze ook denken: had ik maar...?

Ik ben het nog niet gaan vragen. Bronnie Ware deed het wel in mijn plaats. Jarenlang werkte ze zelf in de banksector en haatte zowat elke ochtend dat ze haar kantoor binnenstapte. Ze startte daarom een nevenjob als fotograaf en voorzag haar foto's van mooie, inspirerende citaten. Vandaag vind je zulke foto's met citaat overal op internet. Bronnie was haar tijd echter ver vooruit en werkte de foto's met citaat af in een mooi kader en probeerde er een uitgever voor te vinden. In de loop der jaren werd de stapel afwijzingsbrieven groter dan haar eigen fotocollectie. Ten einde raad en eerder toevallig belandde ze ongekwalificeerd in een baan op de palliatieve afdeling. Je zou het kunnen omschrijven als de vip-afdeling van zo'n woonzorgcentrum in de laatste twaalf weken van je leven... Al wil je daar ook niet echt zijn, natuurlijk.

Bronnie hield honderden gesprekken met al haar patiënten. Ze wisten een voor een dat hun dagen geteld waren en dat ze niet meer echt vooruit konden blikken. Het was in die gesprekken eerder terugkijken en een slotconclusie van het leven opmaken. De vraag die Bronnie het meest bezighield was: 'Heb je ergens spijt van op je laatste dagen?' Haar bewoners antwoordden allemaal met veel helderheid van geest dat ze wel ergens spijt van hadden.

Ze ging erover bloggen en later verpakte ze al haar gesprekken in het boek *Top Five Regrets of the Dying*.

Stel dat we elkaar ontmoeten op jouw laatste dag en we zitten samen op dat bankje van het woonzorgcentrum te kijken naar de jeugd die voorbij racet, mijmerend over jouw leven. Welk verhaal zou je me dan vertellen? Zou een van de volgende 'spijtcategorieën' voor jou herkenbaar zijn?

1. Had ik maar mijn eigen leven geleid, in plaats van dat wat anderen van mij verwachtten.

Een tijdje geleden kwam Lynn bij me op de coachingkoffie. Haar vader was succesvol spoedarts en hij had zijn dochter al heel zijn leven lang in een vergelijkbare richting gestuurd omdat hij elke dag het plezier daarvan ervaarde. Lynn had genoeg breinvermogen om zo'n studie tot een goed einde te brengen. En toen ze halverwege een specialisatie moest kiezen, werd dat op papa's advies radiologie. Want ja, ze was toch wat introvert om met patiënten te werken en als vrouw zou het haar goed uitkomen dat ze een job in geneeskunde zou beoefenen met toch wat regelmatigere uren dan die van spoedarts of zo. Dan kon ze ook nog haar job als huismoeder goed uitoefenen zodra ze aan kinderen zou beginnen.

Dat Lynn op een dag tegenover me zit, is natuurlijk met een reden. Ze heeft het gevoel dat ze helemaal op een verkeerd spoor zit. Tien jaar studeren voor een vak dat haar niet honderd procent aanspreekt en datzelfde vak vervolgens ook nog eens dertig jaar uitoefenen terwijl haar hart iets helemaal anders influistert.

De meeste mensen die Bronnie sprak, hadden zelfs de helft (yep, da's 50%) van hun dromen niet kunnen verwezenlijken en schreven dit toe aan de keuzes die zij hadden gemaakt – of niet hadden gemaakt. Dat is me zelf ook al vaker overkomen. Soms eenvoudigweg omdat ik mijn huiswerk niet goed had gemaakt. Daar was ik destijds op de schoolbanken ook al geen kampioen in.

2. Ik wou dat ik niet zo hard had gewerkt.

We hebben allemaal onze uitdagingen in het leven en dat was voor Katrien niet anders. Als arts in een ziekenhuis maakte ze lange dagen en hoewel ze gepassioneerd was door gezondheid, voelde ze zich na al die jaren helemaal uitgeput. Ze had nauwelijks tijd voor zichzelf of vrienden en toen ze op haar achtenvijftigste ook nog eens borstkanker als diagnose kreeg, besloot ze enkele maanden na haar herstel het roer helemaal om te gooien. Ze ging nog halftijds werken als arts in een andere omgeving en vulde haar overige dagen met het geven van gezondheidswerkshops en yogalessen. Hard werken had haar gebracht waar ze stond, maar ze beseftte dat ze daar ook een hoge prijs voor betaalde.

Ik spreek in mijn vak veel ondernemers en mag telkens ongefilterd in hun ziel kijken. Nog nooit heeft iemand me opgebiecht: 'Ik zou wat harder moeten werken en minder bij mijn gezin zijn.' Bij de meesten is het precies andersom. Er zit natuurlijk een tegenstrijdigheid in die ik zelf ook ervaar. Dat wat je zo graag in de wereld wil zetten,

dat wat je misschien zelfs als je grote missie ziet in dit leven, heeft helaas een prijs die betaald wordt door de mensen die jou het liefst zien. Gelukkig hoeft het niet of/of te zijn. Ik ben echt overtuigd dat je kan zoeken naar een mooie balans tussen én werk én gezin. Wie trouwens de term 'work-lifebalance' heeft uitgevonden, weet ik niet. Ik geloof zelf veel meer in 'work-life-integratie'. Waarom zou je een weekend nodig hebben om te bekomen van al die overuren in de week? Of waarom zou je vakantie nodig hebben om jezelf terug uit het rood te trekken? In ons vakantiehuis in Zweeds Lapland hebben we de spreuk van de vorige eigenaar in de woonkamer laten hangen om goed op het netvlies te houden: 'Lagom är bäst' oftewel 'Alles met mate en gewoon is goed genoeg'.

3. Had ik maar de moed gehad om mijn gevoelens te uiten.

Bert begrijpt het niet. In tranen doet hij me zijn verhaal. Hij en Sanne waren negentien jaar samen en ze hadden letterlijk niet één keer ruziegemaakt. 'Hoe kan het dan dat het fout is gelopen?' vraagt hij me. Vorige maand is Sanne immers bij hem vertrokken. 'Hebben jullie wel eens frustraties met elkaar gedeeld? Of uitgewisseld wat je dwarszat in het huishouden of in je relatie?' Zijn antwoord zegt meteen alles: 'Nee, daarover spraken we nooit, want we wilden elkaar niet kwetsen.' Dat wat ze als koppel zo hard probeerden te vermijden, werd uiteindelijk precies daardoor hun werkelijkheid.

Ik werd als kind groot in een omgeving die voor mij niet als veilig aanvoelde. En het makkelijkste was om daarbij mijn eigen gevoelens vooral niet te laten zien. Anders kon ik immers gekwetst worden of was ik tot last van mijn ouders, die al genoeg zorgen hadden met elkaar. Het was toen natuurlijk de beste strategie om daarmee om te gaan... al komt het dertig jaar later je relatie niet zo ten goede als je jezelf niet laat zien of met je partner niet deelt wat er echt speelt.