

Essentiële behoeften in het leven

Hoe ze te verkrijgen en te houden

Essentiële behoeften in het leven

Hoe ze te verkrijgen en te houden

Boek # 1 in de serie:

Simpele taal over het leven

En

Motivatie in leven en werk

Auteur: Kees van der Wal

Omslagontwerp: Kim Khanh

ISBN: 9789464352634

Copyright © 2021 Walkees

Disclaimer

Hoewel de uitgever en de auteur alles in het werk hebben gesteld om ervoor te zorgen dat de informatie in dit boek op het moment van de pers correct was en hoewel deze publicatie is ontworpen om nauwkeurige informatie te verstrekken met betrekking tot het behandelde onderwerp, aanvaarden de uitgever en de auteur geen verantwoordelijkheid voor fouten, onnauwkeurigheden, weglatingen of andere inconsistenties hierin en wijzen hierbij elke aansprakelijkheid jegens een partij af voor enig verlies, schade of verstoring veroorzaakt door fouten of weglatingen, ongeacht of dergelijke fouten of weglatingen het gevolg zijn van nalatigheid, ongeval of enige andere oorzaak.

Tenzij anders aangegeven, zijn alle namen, personages, bedrijven, plaatsen, gebeurtenissen en incidenten in dit boek ofwel het product van de verbeelding van de auteur of op een fictieve manier gebruikt. Elke gelijkenis met werkelijke personen, levend of dood, of werkelijke gebeurtenissen is puur toeval.

De uitgever en de auteur geven geen garanties met betrekking tot het niveau van succes dat u kunt ervaren door het volgen van de adviezen en strategieën in dit boek, en u accepteert het risico dat de resultaten per persoon verschillen. De getuigenissen en voorbeelden in dit boek tonen uitzonderlijke resultaten, die mogelijk niet van toepassing zijn op de gemiddelde lezer, en zijn niet bedoeld om te vertegenwoordigen of te garanderen dat u dezelfde of vergelijkbare resultaten zult bereiken.

INHOUD

Introductie

Hoe het leven begint	1
Andere groep, ander leven?	8
De behoeften die we ons wensen.....	22
Planning en voorbereiding.....	36
Wat als je dat niet doet?	45
Drink- en eetgewoonten	67
Geld, leven en werk.....	82
Sociaal leven	91
Toekomst en ouderdom.....	105
Balans en controle van het leven.....	118
Je kunt het!!	123
Cv van alle uitspraken in dit boek	142
Speciaal, maar vriendelijk verzoek en informatie van de auteur van dit boek.....	147

INTRODUCTIE

Wanneer mensen praten over wat belangrijk is in het leven, zijn er veel verschillende antwoorden, hoewel veel mensen minstens één zelfde wens zullen hebben: een goede gezondheid. In deze, wat ik noem, motivatie en zelfhulproman, zal gezondheid één van de onderwerpen zijn maar vele andere wensen zullen ook worden besproken.

Wat maakt iemand gelukkig in en met zijn leven? We kunnen bij deze vraag geen algemeen antwoord geven, omdat iedereen zijn eigen wensen, dromen en prioriteiten heeft. Ook, waar, en de manier waarop we opgroeien, kan grote invloed hebben op hoe ons leven zich zal ontwikkelen vanaf het moment dat we deze wereld betreden. Niets is gewoon rechttoe rechtaan en er zijn veel obstakels in ieders leven om eerst te detecteren en te erkennen, voordat je een manier vindt om met deze obstakels om te gaan.

Lees dit boek en kies wat je denkt dat goed voor je zal doen. Saamhorigheid en respect zijn ook een belangrijk ingrediënt voor een stabiel en vervullend leven. De rest is aan jou! Dit wordt een boek in eenvoudige taal en een simpele boodschap:

'Wees positief en geef nooit op, je kunt het!'

Hoe het leven begint

Plons.....
Het water in de sloot, met knotwilgen langs de kant, vormt grote rimpelingen vanwege het groene eendenkroos dat zijn weg baant.

Slechts een paar seconden later sluit het kroos zich weer in een dichte groene massa en lijkt de sloot op een lang en glad, groen grindpad. Niet voor lang echter. In een fractie van een seconde verandert het beeld van de straat in een opeenvolging van gebeurtenissen.

Een man rent het huis uit, het enige huis aan de andere kant van de weg.

De weg die weer grenst aan de smalle strook gras met de bovengenoemde knotwilgen, de ene recht en trots, de andere schuin of krom, langs de kant van de sloot.

De slootzijde is de gewenste bestemming van de man, een dertiger, met een gezicht gebruind door de zon van het werken in de open lucht.

Een lange, gespierde en sterk uitziende man die met lange passen de weg oversteeft en de strook gras met één grote stap neemt. Dit alles gebeurt in slechts een fractie van seconden, en in dezelfde fractie van seconden zet de man zich schrap op de rand van het water, heft zijn gespierde rechterarm op en haalt in één vloeiende beweging uit naar een kleine jongen van misschien zeven jaar oud die aan de rand van het gras staat, aan de waterkant.

Vóór deze kleine jongen ligt nog een kind, misschien drie jaar oud, nat, van top tot teen, over zijn hele lichaam druipend van water, bedekt met het groene eendenkroos van de sloot.

"Wat doe jij nu", roept de man. "Ben je nu helemaal betoeterd?"

"Maar, maar", roept het jongetje, met één hand op zijn gloeiende oor en linkerwang. Hij klinkt nog meer overstuur door de woorden, dan door hoe hij geraakt werd door de grote gespierde hand van zijn vader. De man merkt echter niet eens de stotterende woorden van zijn zoon op. De vader had zijn conclusie al getrokken toen hij net uit het huis de plons hoorde, en kort de scène voor hem zag opdoemen.

Hij had de plons gehoord en het volgende moment, in die fractie van een seconde, zag hij het beeld van zijn kleine jongen, leunend over het natte jongere kind, zijn jongste zoon, zijn jongste kind van drie jongens en een meisje in totaal.

"Wanneer leer jij normale spelletjes te spelen? Is dat joch niet veel te klein om dit soort dingen mee te doen?"

Het was onmogelijk dat de oudste van de twee kinderen zijn vader duidelijk kon maken dat hij net zijn jongste broer uit de sloot had getrokken, omdat de jongen blijkbaar dacht dat je op het groene eendenkroos kon lopen.

Bovenstaande gebeurtenis is de eerste herinnering in het leven van de auteur van dit boek, de jongste zoon van de vader, de hardwerkende vader, een opmerkelijke figuur van het kleine plattelandsdorp aan de rand van een grote stad.

‘Dit boek is als een spiegel, met een stuk of meer stukjes erin van iedereen die het leest, en als het klaar is en je weet welke stukken je moet gebruiken, en vooral hoe je ze moet gebruiken, kun je je eigen spiegel maken. Je spiegel zal je vertellen wie je bent!’

Toen we geboren werden, waar en met wie, hadden we daar geen keus in. Maar dat moment, die plek, en deze mensen, maakten de eerste keuzes voor je leven. Hier werden de eerste beslissingen genomen, de eerste richting werd ingeslagen. Dan is er bij het opgroeien een periode die voor iedereen anders kan zijn, waarin we met of tegen deze keuzes en beslissingen gaan werken. Nu zijn er verschillende manieren en momenten waarop jongeren dat doen. Aan het einde zal er bijna altijd een moment zijn dat we ervoor kiezen om onze eigen keuzes en beslissingen te gaan maken, of we worden daartoe gedwongen vanwege dingen die in ons leven gebeuren, of met de mensen om ons heen.

Dit boek gaat niet over die eerste periode. Dit boek gaat over de periode vanaf het moment dat we de keuze en beslissing maken of hebben genomen om mét of tegen de keuzes en beslissingen te werken die deze andere mensen voor ons hebben gemaakt. Wees je ervan bewust dat sommige mensen nooit merken dat ze een keuze hebben gemaakt, nooit bewust. Misschien ben jij één van hen.

Het lezen van dit boek zal je duidelijk maken dat je hebt gekozen. Een mens kan er ook voor kiezen om, opnieuw bewust of onbewust, dingen los te laten terwijl ze gebeuren, en gewoon het leven te accepteren en te leven zoals dat aan hen wordt gepresenteerd.

Om het simpel te houden nemen we de twee tegengestelde groepen mensen. De eerste groep is de groep mensen die heeft besloten om te werken met de keuzes en beslissingen die voor hen zijn gemaakt, en de tweede groep is de groep mensen die er op een gegeven moment voor heeft gekozen om te werken tégen de keuzes en beslissingen die door andere mensen voor hen zijn gemaakt.

In dit boek zullen ook de mensen die hun keuzes niet hebben gemaakt zoals de bovenstaande twee groepen, maar enigszins in het midden hun weg vinden om het naar zichzelf toe te lezen en ermee te werken zoals ze willen.

De auteur van dit boek haat verveling en wil niet dat je tijdens het lezen van dit boek in slaap valt omdat het je verveelt, of omdat de stof te droog is. Daarom zijn er momenten met anekdotes of spreuken of gezegdes in dit boek. Anekdotes en spreuken of gezegdes, met betrekking tot de tekst en ervaren door de auteur, eens in zijn leven.

Laten we dus beginnen met een anekdote uit het leven van de auteur, gerelateerd aan de bovenstaande tekst.

- *Hij was veertien jaar oud toen hij besloot niet zoals zijn vader te willen zijn, geen leven als zijn vader en moeder te willen. Bij één van zijn regelmatige ruzies met zijn vader had hij het geroepen.*

"Zo snel mogelijk ga ik dit huis verlaten en doe ik de dingen die ik wil, en niet de dingen die jij wilt dat ik doe. Ik wil niet zoals jij zijn!"

De vader had hard gelachen en had zoals gewoonlijk zijn denigrerende en demotiverende woorden klaar.

"Jij? Hoe denk je dat te doen? Je doet het niet goed op school, dus je kunt niets doen".

De jongen had al een schild ontwikkeld tegen de woorden van zijn vader en gebruikte ze zelfs om zichzelf te motiveren.

Zijn keuze was echt en definitief, en vier jaar later opende hij het pad om zijn eigen weg te gaan. De dag dat hij achttien jaar oud werd, tekende hij als vrijwilliger in het leger, wetende dat het hem zou wegbrengen van waar hij was, wetende dat het hem in verschillende richtingen zou brengen.