



SPRINGLEVEN

WETEN WILLEN WAARMAKEN

SPRINGLEVEN

WETEN WILLEN WAARMAKEN

Luc Mutsaers

‘Springleven: weten, willen, waarmaken’

Omslag en binnenwerk: Luc Mutsaers

Omslagfoto: Erik-Jan Bouwmeester

ISBN: 9789465129877

NUR: 770

© 2009, 2015, 2025 (volledig herziene derde uitgave)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden gereproduceerd, op welke manier dan ook, zonder schriftelijke toestemming van de auteur.

www.plezieropjewerk.nl

www.lucmutsaers.nl

INHOUD

INLEIDING	9
DEEL 1	
WETEN	15
Wie ben jij?	16
Ken je (kern)waarden	17
Accepteer jezelf	18
Droom	19
Wie wil je zijn?	20
Weet wat je wilt met je leven	21
Wanneer is jouw leven geslaagd?	22
Ga af op je eigen mening	23

WILLEN	25
Wie bepaalt jouw leven?	26
Stel je eigen leefregels	27
Neem verantwoordelijkheid	29
Wilskracht	30
 WAARMAKEN	 33
Initiatief nemen	34
Elke dag telt	34
Spijt van niet doen	35
Doe iedere dag een uur iets leuks!	36
Leef je leven met passie	37
Van uitstel komt afstel	38
De 101 in 1001-lijst	39
 TOT SLOT	 41
 DEEL 2	
 DOEBOEK	 45
 INLEIDING	
Mijn beste leven	48
 WETEN	 51
Oefeningen	60
Checklist	61
 WILLEN	 63
Oefeningen	69
Checklists	70

WAARMAKEN	71
Oefeningen	80
Checklists	81
 DEEL 3	
 JOUW LEVEN	 87
 INLEIDING	 89
Vragen en antwoorden	89
Even voorstellen	91
 JOUW VERHAAL	 93
Spiegel	97
Terug naar jouw verhaal	100
 SCENARIO'S	 103
Relatie	104
Werk	105
Status	107
Gezondheid en ziekte	109
Vakantie	110
Dood	112
 HET VERVOLG	 115
Hoeveel tijd staat er op jouw klok?	116
 DE MORAAL	 119
Je vragen	120
Je zorgen	120
 WIE IS?	 123

Inleiding

*Kijk ik om me heen,
sta ik midden in mijn leven.*

Loesje

Binnen een half uur naar een leven met meer kleur, meer actie, meer energie, meer kracht, meer passie en meer positiviteit. Meer sprankelen en genieten van het leven. Klinkt dat aantrekkelijk?

Het kan!

Voel jij je regelmatig gestrest, somber en passieloos? Stel je zaken uit? Is je leven saai en een sleur geworden? Klaag je veel en voel je je regelmatig een slachtoffer van 'de situatie'? Heb je geen zin om te wachten op een midlifecrisis, burn-out, boreout of hartinfarct

voordat je het roer om gaat gooien? Kies je voor datgene wat voor jou het belangrijkste is? Dan is dit je kans.

In dit boek duw ik je naar de rand, laat ik je over die rand de diepte in kijken, ga je je handen in de lucht steken en de sprong in het diepe maken. Je gaat duiken, nee springen. Springen in de kracht van je leven!

De formule is simpel:

WETEN

Weet wie je bent, wie je wilt zijn, wat je kunt en welke (levens)doelen je voor jezelf stelt.

WILLEN

Wil een ander leven en kies wie je wilt zijn en wat je wilt doen.

WAARMAKEN

Zet je wensen en dromen om in concrete acties en leef jouw beste leven.

Dit boek lees je binnen een half uur uit. Een boek vol inspiratie. Maar ik waarschuw je. Van lezen en denken alleen wordt je leven niet leuker. De kracht ligt in het doen. Dus hoe sneller je door dit boekwerkje heen bent, hoe sneller je aan de slag kunt.

Maak vooral aantekeningen tijdens het lezen. Ik ga je tientallen belangrijke vragen voorhouden en het werkt het beste als je je eerste ingevingen direct aan het papier toevertrouwt. Nee niet als digitale aantekening op je telefoon, maar pen en papier. Misschien wat ouderwets, maar dat werkt nu eenmaal het beste om snel verandering in gang te zetten.

Om je daarin te helpen bestaat dit boek uit twee delen: het eerste is de basistekst. Die lees je inderdaad binnen een half uur uit. Voel het enthousiasme in je opkomen en pak dan door in het tweede deel, het doeboek: “Mijn beste Ik”. Want dat is wie je gaat worden.

Doe de opdrachten en beantwoord de vragen die ik daar (nogmaals) aan je stel. De rest wijst zich dan vanzelf.

Wil je meer weten? Lees dan het boek “Alles wat je moet weten voor een gelukkig leven” dat in januari 2025 is verschenen.

Op de website www.plezieropjewerk.nl vind je regelmatig nieuwe tips en adviezen, actuele informatie en ervaringen van anderen gericht op meer werkplezier op de werkplek.

Ik wens je een “springleven” toe.

Luc Mutsaers

DEEL 1