

Haal meer uit je leven

Leroy Naarden

Colofon

Redactionele begeleiding: Sandra van den Nieuwenhof

Ontwerp en vormgeving: Fleur van der Plas, GewoonFleur

Foto omslag: Koen Mol

Uitgever: Donald Suidman, BigBusinessPublishers

www.bbublishers.nl/leven

isbn 9789491757723

© 2018 Leroy Naarden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Introductie	5
1. Onderhoud je Lichaam	10
• Ademhalen	14
• Slapen	17
• Voeden	21
• Bewegen	26
2. Creëer je Ervaring	32
• Weet jij wat je echt wilt?	33
• Je innerlijke ervaring	43
3. Verhoog je Effectiviteit	52
• Doelen	56
• Motivatie	58
• Omgeving	62
• Consistentie	68
• Gewoontes	74
• Actieplan	83
4. Leef in het Nu	86
• Beslissingen nemen	87
• Stress	93
• Emoties	104
5. Borg je Vooruitgang	116
• Dankbaarheid	119
• Routine	123
• Obstakels	125
• Omgang	127
• Morgen	130
• DROOM-dagboek in het kort	131
Tot slot	134
Leroy Naarden	136
Boeken en bronnen ter inspiratie	144
Online bonusmateriaal	146

Introductie

- **Waarom dit boek?**
- **Hoe dit boek te lezen?**
- **Shortcuts voor de lezer met weinig tijd**

In deze introductie vertel ik je hoe ik ben getransformeerd van een onzeker jongetje in een succesvolle coach en welke lessen ik daaruit heb getrokken.

Haal meer uit je leven

Ik voelde mezelf altijd een buitenbeentje. Introvert en onzeker in sociale situaties. Een wat mollige en onhandige tiener die je liever niet in je team wilde bij de gymles. Op zaterdagavond liever thuis op de bank met een boek dan op stap in de stad. Ik had immers geen vrienden.

In dit beeld herkennen de meeste mensen mij nu niet meer. Rond mijn 23e veranderde er namelijk iets. Ongepland startte ik als docent in het MBO en ontdekte daar een van mijn sterke eigenschappen: het vermogen om mezelf helemaal in een onderwerp onder te dompelen en er de essentie uit te halen. Door deze ontdekking kon ik mijn grootste probleem oplossen: mijn overgewicht.

Dit gaf een enorme boost aan mijn zelfvertrouwen. Het was de aanzet van een fase waarin ik snel veel kennis vergaarde, die me in staat stelde mijn andere problemen op te lossen zoals mijn sociale onzekerheid en fysieke onhandigheid. Ik begreep toen oprecht niet waarom zoveel mensen niet in staat waren om richting te geven aan hun leven. Achteraf beseft ik dat ik mijn carrière als personal trainer startte vanuit een gevoel van superioriteit. Ik wist het beter en zou het anderen ook wel even leren.

Het mag duidelijk zijn dat de resultaten van mijn eerste cliënten bij lange na niet zo positief waren als ik verwachtte. Dit frustreerde me enorm, aangezien ik dacht de wijsheid in pacht te hebben. Het duurde een aantal jaren voordat ik inzag dat het misschien aan mij lag. Uiteindelijk ontdekte ik een nieuwe, meer fundamentele uitdaging. De uitdaging om mezelf te ontwikkelen als mens en daaraan gekoppeld de uitdaging om mijn cliënten hierbij te helpen. Ik ging me grondig verdiepen in menselijk gedrag en motivatie, en in filosofie en spiritualiteit.

Transformeren betekent je huidige vorm overstijgen zonder terug te gaan. Vergelijk het met een rups die transformeert in een vlinder.

Introductie

Er is geen weg terug en dit maakt het anders dan simpelweg veranderen. In tegenstelling tot wat er gebeurde in de fase rond mijn 23e, onderging ik nu een transformatie. Ik werd letterlijk een ander mens en op professioneel gebied zette ik de stap van trainer naar coach.

Tegenwoordig krijg ik van mijn cliënten en studenten vaak het compliment dat ze het fijn vinden om met mij te werken omdat ze zich niet veroordeeld voelen. Omdat ik hen niet veroordeel, stoppen zij ook makkelijker met zichzelf veroordelen. Ik geloof dat dat laatste een van de fundamentele eigenschappen van een echt vrij leven is. De snelste manier die ik gevonden heb om dit te bereiken lees je op bladzijde 106.

Het boek dat nu voor je ligt, 'Haal meer uit je leven' beschrijft de lessen die ik geleerd heb sinds mijn 23e. Lessen die ik dagelijks deel met mijn cliënten om hen te helpen een soortgelijke positieve transformatie te ondergaan. Transformeren vereist naast kennis en vaardigheden ook een vergroting van je bewustzijn. Dit laatste leer je tussen de regels door in de voorbeelden en casussen. Daarom nodig ik je uit het boek eerst een keer in zijn geheel te lezen om daarna te bepalen welke van de methodes in jouw leven op dit moment het meest relevant zijn.

'Haal meer uit je leven' bestaat uit vijf hoofdstukken. Ieder hoofdstuk heeft een eigen thema dat voor het gemak correspondeert met een letter uit het woord leven:

Onderhoud je **LICHAAM**

Creëer je **ERVARING**

Borg je **VOORUITGANG**

Verhoog je **EFFECTIVITEIT**

Leef in het **NU**

Het hoofdstuk 'Borg je Vooruitgang' vind je, ondanks de letter V, aan het eind van het boek, omdat ik er een overkoepelende methode

Haal meer uit je leven

beschrijf die gebaseerd is op de inhoud uit de andere vier hoofdstukken. Als je niet van lezen houdt en meteen in actie wilt komen, adviseer ik je om daar te starten. Hier lees je alles over een praktische en handzame werkwijze waarmee je direct vooruitgang boekt en die ongeveer een kwartier per dag in beslag neemt.

Voor de vijf thema's in dit boek leg ik uit wat de achterliggende mechanismen zijn. Vervolgens bied ik je steeds methodes die gebaseerd zijn op die principes. De methodes die ik verzamelde of ontwikkelde, paste ik met veel succes toe bij mezelf en bij mijn cliënten. Ik daag je uit om de voor jou relevante methodes uit te proberen, maar ook om kritisch te zijn en ze aan te passen naar jouw situatie als dat betere resultaten oplevert.

Ieder hoofdstuk bevat informatie die betrekking heeft op het betreffende thema. In realiteit is de scheidingslijn echter niet zo scherp. Dit komt duidelijk naar voren in het hoofdstuk 'Leef in het Nu.'

Ik heb dit boek geschreven met de intentie om je zo veel mogelijk praktische handvatten te geven om meer uit je leven te halen. Het is het boek waarvan ik wenste dat het beschikbaar was tijdens de periode in mijn leven waarin ik vastliep. Het is geschreven vanuit mijn ervaring als mens en coach. Hoewel veel van de methodes en strategieën die ik je aanreik een stevige wetenschappelijke onderbouwing hebben, bevat het boek geen verwijzingen naar onderzoeken. Wel vind je aan het eind een lijst met bronnen die mij de afgelopen jaren geïnformeerd en geïnspireerd hebben.

Zie dit boek als een kistje met gereedschap voor je persoonlijke ontwikkeling. Ik daag je uit om het gereedschap ten volle te benutten en er het leven van je dromen mee te bouwen.

Leroy Naarden

**It is not in the stars to
hold our destiny but in
ourselves.**

William Shakespeare

1

Onderhoud je Lichaam

- **Haal adem alsof je leven ervan af hangt**
- **Gezonde voeding bestaat niet**
- **Beweeg zoals een mens**

Daisy en Luna waren allebei net dertig geworden toen ze mij als coach inschakelden. Daisy wilde graag sterker worden en strakker in haar vel komen te zitten. Luna woog 120 kilo en wilde graag afvallen en fitter worden. Na ongeveer een half jaar zaten ze beiden erg goed op schema. Luna woog inmiddels minder dan 100 kilo en was niet langer buiten adem na een eenvoudige inspanning. Daisy was helemaal niets afgevallen, maar had inmiddels wel zichtbare buikspieren. Ze voelde zich sterker dan ooit en merkte zelfs op dat haar lage rugpijn was verdwenen. Het bijzondere is, dat ze in de basis hetzelfde programma volgden. Ik heb ze nooit een dieet gegeven en ze trinden allebei maximaal drie keer per week een uurtje.

1. Onderhoud je Lichaam

Dit boek gaat over persoonlijke ontwikkeling. Maar wie ben jij eigenlijk als persoon? Dit is een diep filosofische vraag waar je tijdens het lezen van dit boek en het uitvoeren van de opdrachten mogelijk een antwoord op vindt. Voor de meeste mensen levert hun eigen lichaam echter de meest concrete vorm van houvast voor hun identiteit als onafhankelijk persoon, dus laten we daarmee starten.

De sterke identificatie met het eigen lichaam maakt het namelijk direct ook een grote bron van stress. Velen associëren hun gevoelens en uiterlijk namelijk (onbewust) met hun waarde als mens en wanneer het lijf niet voldoet aan het ideaalbeeld, levert dat negatieve stress op. In mijn geval was de onvrede over mijn eigen lichaam achteraf gezien ook de trigger voor mijn *bewuste* persoonlijke ontwikkeling.

Hoewel het belang van het onderhouden van je lichaam waarschijnlijk voor de hand ligt, wil ik je toch drie redenen geven waarom je er aandacht aan wilt besteden.

1. Fysieke vrijheid

Je huidige staat van je lichaam zorgt ervoor dat je jezelf door het leven kunt verplaatsen zoals je dat nu doet. Aandacht besteden aan het onderhoud van je lichaam zorgt ervoor dat je de vrijheid die je nu hebt kunt behouden, of als je dat wilt, vergroten.

2. Invloed op andere domeinen

De methodes die je in dit hoofdstuk leert, hebben effect op het functioneren van je lichaam. Ze zijn echter ook van invloed op andere aspecten van je leven. Zo kun je met je ademhaling je stressreactie beïnvloeden en hebben slaap en beweging invloed op je focus en daarmee op je capaciteit om beslissingen te nemen. Hier lees je later meer over in het hoofdstuk 'Leef in het Nu.'

Haal meer uit je leven

3. Sensatie en communicatie

Je herkent wellicht de situatie dat je iemand ontmoet bij wie je een slecht gevoel hebt. Waar komt dat gevoel vandaan? Het is een combinatie van processen die plaatsvinden in je lichaam (sensaties) die door je brein vertaald worden naar 'een gevoel' (interpretatie). Je lichaam is daarmee een groot stuk gereedschap waarmee je nonverbale informatie opvangt en uitzendt.

Energie

Tijdens de hoofdstukken die nog volgen kom je regelmatig termen tegen als motivatie, emoties en energiemangement. Allemaal hebben ze direct of indirect betrekking op energie en beweging.

De hoeveelheid energie die je tot je beschikking hebt, is onder andere afhankelijk van je gedachten en van de staat waarin je centraal zenuwstelsel zich bevindt. Als jij mentaal uitgeput bent, beïnvloedt dit je motivatie om iets te ondernemen. Je voelt je dan futloos. Als jouw zenuwstelsel zich bedreigd voelt, vermindert de hoeveelheid output die je lichaam kan leveren. Als je wel eens aan een hardlooptwedstrijd meedeed, ben je bekend met dit fenomeen. De banaan die je halverwege de race krijgt, heeft even tijd nodig om door je systeem opgenomen te worden. Toch voelt het alsof je direct nieuwe energie hebt. Dat is het resultaat van een zenuwstelsel dat zich minder bedreigd voelt.

Fysieke energie staat aan de basis van alles dat je doet. Je hebt een lichaam en dat lichaam heeft brandstof en onderhoud nodig om optimaal te kunnen functioneren. Als het dat niet krijgt, kun je nog steeds erg lang overleven - maar niet floreren. Het is daarom belangrijk dat je in staat bent om goed voor je eigen lijf te zorgen. Om een leefstijl te hanteren die bijdraagt aan wat jij uit je leven wilt halen.

1. Onderhoud je Lichaam

Misschien denk je dat dit een onmogelijke opgave is, aangezien we in een tijd leven waarin pilletjes, poedertjes, diëten en trainingsprogramma's je van alles willen wijsmaken. In realiteit zijn de principes waar je jezelf aan wilt houden gelukkig een stuk eenvoudiger, hoewel dit niet per se betekent dat ze makkelijk uitvoerbaar zijn.

In dit hoofdstuk behandel ik de vier belangrijkste domeinen op het gebied van leefstijl. Met leefstijl bedoel ik alle gedrag dat van invloed is op je gezondheid. De onderwerpen die aan bod komen zijn:

- Ademhalen
- Slapen
- Voeden
- Bewegen

Ik noem ze bewust in deze volgorde, omdat ze een hiërarchie van 'overleven' vormen. Je kunt een paar minuten zonder te ademen, een paar dagen zonder te slapen en een paar weken zonder te eten.

Over de vier domeinen op zichzelf zijn letterlijk al bibliotheken volgeschreven, dus ik beperk me in de volgende pagina's tot de belangrijkste principes. Je zult echter zien dat alle methodes die er in de markt zijn alleen maar werken als ze voldoen aan die principes en ik hoop dat dit besef je meer houvast en zekerheid geeft wanneer je aan de slag gaat met je eigen leefstijl.

Voordat we de diepte in gaan, wil ik voor de volledigheid benadrukken dat ik geen aandacht besteed aan roken, alcohol- of drugsgebruik. Dit is uiteraard ook gedrag dat van (grote) invloed is op je gezondheid, maar het is geen gedrag waar ieder mens dagelijks mee te maken heeft. Het afleren of afkicken ervan valt buiten het doel van dit boek.

2

Creëer je Ervaring

- **Waarom weten de meeste mensen niet wat ze willen?**
- **Stel jij jezelf de juiste vragen?**
- **Denk jij wat je zegt?**

Kate gaat iedere maand een middag shoppen met haar dochter. Meestal starten ze met een lunch of plannen ze halverwege de middag een high tea. Dit is hun moment om bij te kletsen en quality time met elkaar door te brengen. Ze lijken soms twee handen op één buik. Toch is dit niet altijd zo geweest. Toen ik Kate leerde kennen, werkte ze 60 tot 80 uur per week, ze had nooit tijd en was altijd moe. Toen ik haar vroeg waarom ze zo veel werkte, vertelde ze me dat dit haar in staat stelde goed voor haar gezin te zorgen. Mijn volgende vraag was hoe ze haar antwoord vertaalde naar de praktijk...

2. Creëer je Ervaring

Ben jij weleens naar een film in de bioscoop geweest? En heb je jezelf weleens afgevraagd waarom je dat eigenlijk doet? Immers, bij de meeste films weet je ongeveer wel hoe de film afloopt? In het geval van een superheldenfilm is het zeer aannemelijk dat de hoofdrolspeler aan het eind van de film de wereld redt. Hoewel je dit op voorhand weet, investeer je toch tijd en geld om de film te bekijken.

Dus waarom ga je dan naar de film? Voor het verhaal. Voor de avonturen die de held beleeft tussen de start van de film en het redden van de wereld op het einde. Je gaat voor de ervaring.

Je leven kun je vergelijken met een film. Je weet dat je geboren wordt en dat je ook een keer dood gaat. Alle ervaringen die je opdoet tussen die twee gebeurtenissen noemen we 'je leven'. Jij bent de hoofdrolspeler van je leven.

Het mooie is dat jij als hoofdrolspeler, in tegenstelling tot bij een speelfilm, ook behoorlijk wat invloed kunt uitoefenen op het verloop van het verhaal. Als je jezelf in een situatie bevindt waar je niet tevreden over bent, dan kun je op ieder moment starten met het schrijven van een nieuw scenario.

Weet jij wat je echt wilt?

Ellen tobde al sinds haar puberteit met haar gewicht. Op het moment dat ze mijn hulp inschakelde, had ze al talloze diëten geprobeerd. Sommige met succes, maar vroeg of laat kwam het gewicht er altijd terug aan. Ik wees haar er vervolgens op dat ze in al haar pogingen bij elkaar ongeveer 80 kilo was afgevallen en dat ze mijn hulp daar dus niet bij nodig had. In eerste instantie was ze verbaasd, totdat het kwartje viel.

Het voorbeeld van Ellen is kenmerkend voor de manier waarop ons

Haal meer uit je leven

brein functioneert. Als ik je vraag welk gerecht je het meest eet, dan is er een grote kans dat je antwoordt wat je gisteren gegeten hebt. Dit wordt beschikbaarheidsheuristiek genoemd: het fenomeen waarbij we de neiging hebben om het makkelijkste of meest voor de hand liggende antwoord te geven.

Deze mentale shortcut helpt ons om snel beslissingen te nemen, maar zorgt er ook voor dat we soms niet in staat zijn om met weloverwogen oplossingen te komen. Wanneer je een leven wilt creëren dat de moeite van het leven waard is, dan is het echter belangrijk om een visie te hebben van hoe dat leven eruit zou moeten zien. Veel mensen lopen hierop vast, omdat ze zelfstandig vaak niet in staat zijn om te bepalen wat ze echt willen, vanwege die beschikbaarheidsheuristiek.

Bijna iedereen die ik op intake krijg, heeft een andere hulpvraag dan ze aanvankelijk denken. De echte hulpvraag komt pas boven water nadat we hebben vastgesteld wat voor leven iemand wil leiden en wat hem er nu van weerhoudt om dat leven al te hebben.

Als jij jezelf als doel gesteld hebt om je mooiste leven te creëren, dan is het verleidelijk om een plan te maken waarop je de route uitstippelt van de plek waar je nu bent naar de plaats waar je graag wilt zijn, om een 'roadmap' te maken. De vraag is alleen of jij echt weet wat je wilt, of dat je jezelf alleen bewust bent van de dingen waar je nu tegenaan loopt. Gelukkig is er een proces waarmee het mogelijk wordt om je levensvisie te verhelderen.

Inspirerende vragen

Tijdens sollicitatiegesprekken kon ik me altijd ergeren als me gevraagd werd waar ik over vijf jaar wilde staan. Ik dacht dan: 'Waarom mag ik niet gewoon genieten van wat er op mijn pad komt en dankbaar zijn voor alles wat ik heb.' Misschien heb jij die gedachte ook. Als dat zo is

2. Creëer je Ervaring

dan doe je jezelf toch tekort. Wil je tachtig jaar oud worden en spijt hebben van dingen die je niet gedaan hebt, alleen maar omdat je er nooit over nadacht wat je uit het leven wilde halen?

Om meer inzicht te krijgen in de zaken die jij belangrijk vindt in het leven, kun je de onderstaande 5 stappen gebruiken. Na het doorlopen van de stappen heb je een veel completer beeld van jouw visie en kun je een weloverwogen beslissing nemen over de korte- en lange-termijndoelen die je wilt bereiken.

Stap 1: Schrijf 100 doelen op die je nog wilt bereiken in je leven.

Stap 2: Bedenk zo veel mogelijk categorieën waarbinnen je doelen kunt stellen.

Stap 3: Bedenk (en beantwoord) vragen over je levensdoelen met ongelimiteerde en gelimiteerde bronnen.

Stap 4: Wat wil je nalaten?

Stap 5: Overige 'inspirerende' vragen die je kunt bedenken.

Stap 1: schrijf 100 doelen op die je nog wilt bereiken in je leven

Het meest voor de hand liggende punt om te starten is het maken van een lijst met alle dingen die je wilt bereiken in je leven. Het lijkt op een bucketlist, maar dat is het niet. In het beste geval geeft deze stap je inzicht over wat er nu speelt in je leven.

De meeste mensen komen niet aan honderd doelen, maar blijven steken op een stuk of twintig, dertig. Wat op zich bijzonder is, want zijn er niet alleen al tien mensen die je graag eens zou willen ontmoeten als je de kans had? En tien landen/steden/gebieden/festivals waar je nog weleens heen zou willen?

Ik werd ooit om hulp gevraagd door een dame die graag 'meer energie' wilde hebben. Toen ik haar vroeg om een lijst te maken met

Haal meer uit je leven

alle activiteiten die ze zou gaan doen als ze straks 'al die extra energie' had, haalde ze de tien niet eens. Ze besepte meteen dat een deel van de oorzaak van haar probleem wellicht te vinden was in een gebrek aan visie: *welke activiteiten maken mijn leven de moeite van het leven waard?*

Veel mensen worstelen met deze vraag en soms zie ik dat het hen irriteert, omdat ze zich realiseren dat ze zo weinig doelen hebben in het leven. Gelukkig is dit slechts stap 1 van het proces.

Stap 2: bedenk zoveel mogelijk categorieën waarbinnen je doelen kunt stellen

Deze opdracht is een ware eyeopener tijdens workshops. Ik verdeel de deelnemers in kleine groepen en vraag hen vervolgens om categorieën te bedenken waarbinnen je levensdoelen kunt stellen. Vervolgens gebeurt er iets bijzonders. Nagenoeg zonder uitzondering weten de subgroepen samen meer categorieën te bedenken dan dat de individuele deelnemers (in stap 1) doelen hebben beschreven. Na stap 2 is daarom bijna iedereen in staat om het aantal doelen op hun lijstje ten minste te verdubbelen.

Je kunt deze tweede stap dus samen met een aantal anderen doen om te kijken welke categorieën jullie kunnen bedenken waar je vervolgens doelen aan kunt hangen. Je kunt echter ook gebruik maken van de negen categorieën die ik in mijn één-op-éénsessies als vertrekpunt gebruik:

Liefdesrelatie

Jezelf en anderen liefhebben stelt je in staat om je eigen leven en dat van de mensen waar je van houdt te verbeteren.

Vriendschap

Wat wil je uit je vriendschappen halen? Welke ervaringen wil je met ze delen?

2. Creëer je Ervaring

Avonturen

Welke activiteiten wil je nog ondernemen? Wat wil je van de wereld zien?

Leefomgeving

Je woonomgeving is een reflectie van jezelf. Hoe en waar wil je wonen?

Gezondheid en fitness

Je lijf is je karretje door dit leven. Hoe wil je ervoor zorgen en wat wil je ermee doen?

Intellectueel

Zie je hersenen als een spier. Ze moeten getraind, gebruikt en gestimuleerd worden met kennis om in vorm te blijven.

Spiritualiteit

Het is belangrijk om geaard te blijven in de reis van het leven. Vergeet niet dat je een geest bent met een lichaam en niet andersom en dat je prioriteiten altijd duidelijk blijven.

Carriere

Een groot deel van je leven spendeer je aan werken. Zorg er dus voor dat je deze tijd doorbrengt in een carrière die je gelukkig maakt. Hoe ziet dat er in jouw geval uit?

Creativiteit

Creativiteit helpt je om een brug te bouwen over een obstakel. Zorg ervoor dat je tijd vrijmaakt om creatief te zijn en nieuwe vaardigheden te leren.

Familie

Familie is een van de meest gekoesterde dingen in het leven, maar ook

Haal meer uit je leven

een van de snelst opgeofferd als je het druk hebt. Neem de tijd om te laten zien dat je van ze houdt.

Overige relaties

Door mens te zijn, ben je verbonden met heel het leven. Dit omvat de mensen op je werk, je burens, je kennissen etc. Verbeter de ervaring van degenen om je heen en je zult zien dat dit een positieve invloed heeft op de manier waarop jij je leven ervaart.

De bovenstaande categorieën geven je houvast om je levensdoelen verder uit te diepen. Je leert ook iets over de balans die je ervaart. Heb je veel professionele (werkgerelateerde) doelen? Hoe belangrijk is tijd spenderen met je familie en hoe veel tijd maak je daarvoor?

Heb je veel reizen op je lijstje? Hoe vaak ga je nu op vakantie?

Geef jezelf een week de tijd om je lijstje met levensdoelen op deze manier aan te blijven vullen, voordat je start met de volgende stap.

Stap 3: bedenk (en beantwoord) vragen over je levensdoelen met ongelimiteerde en gelimiteerde bronnen

Er zijn futurologen die voorspellen dat de mens tegen 2050 het eeuwig leven kan bereiken. Er zitten nog een heleboel ethische en praktische bezwaren aan waar we als mensheid tegenaan lopen, maar zou je het willen? Eeuwig leven met het lichaam van een honderdjarige waarschijnlijk sowieso niet, maar stel dat je eeuwig dertig zou kunnen zijn?

Het eerste deel van stap 3 is ongelimiteerd 'fantaseren' over wat je zou doen als tijd en geld geen beperkingen zouden zijn.

Waarom is deze vraag belangrijk? Ik had ooit een cliënt, Jos, die deze vraag beantwoordde met 'een ruimtereis naar Mars maken.' Toen ik