

‘Heb jij soms ook het gevoel dat je jezelf en je omgeving voorbijloopt? Deze samenleving zit boordevol uitdagingen. En dat hebben de beide auteurs van *Aan het stuur van je eigen leven* goed opgemerkt. Vanuit hun eigen ervaring en blauwe plekken zijn ze op zoek gegaan naar instrumenten om beter te leven en het geluk weer in de ogen te kijken. Dit boek helpt je goed op weg om zelf aan de slag te gaan en je eigen stuur weer vast te nemen. Je leeft maar één keer: vandaag. Elke dag opnieuw.’

– Frank Van Massenhove, voorzitter FOD Sociale Zekerheid

‘Ik erger me al heel lang aan het begrip hoofdzonden. Op zeven manieren zeggen wat je allemaal niet mag, als inspiratiebron om een gelukkig leven te leiden? Wat betekent dat trouwens: “gelukkig”? Voor iedereen iets anders lijkt me. Nancy en Elke draaien het om: zeven keer minder moeten en meer mogen. *Aan het stuur van je eigen leven* is een mooie handleiding voor eerlijk leven, met vallen en opstaan, zonder schuldgevoel.’

– Elke Jeurissen, ondernemer bij Glassroots en oprichter van de Straffe Madammen-club



ELKE WAMBACQ
NANCY DE VOGELAERE

Aan het stuur
van je
eigen leven

7 deugden om je toekomst te maken

Witsand Uitgevers

Vooraf

Een boek schrijven is telkens weer loslaten. Je tovert woorden op een blad, laat ze rollen over de pagina's en hoopt dat ze 'toch een beetje' zullen landen. Je wordt opgeslorpt, beetje per beetje, blad per blad. Je raakt verweven met je creatie, je boek, de woorden, de taal. En dan moet je het plotseling loslaten. Het is af – zo af als het dat moment kan zijn. Je staat er verwonderd naar te kijken. De woorden lijken nog prematuur en toch zijn ze al zo écht.

Zo ging het ook met ons bij het schrijven van onze twee vorige boeken*. We legden er onze ziel in en probeerden de lezer kennis te laten maken met de merkwaardige dingen die op ons levenspad kwamen.

De afgelopen jaren zijn we door een rollercoaster gegaan. Zowel professioneel als privé werden we voor grote dilemma's gesteld. Een bedrijf opstarten, een relatiebreuk overwinnen, een burn-out doorstaan. We leerden dat zelfs de grootste tegenslagen in het leven kunnen uitmonden in een lichtpunt om naar uit te kijken. We lazen ontelbaar veel boeken, gingen naar lezingen, volgden opleiding, wandelden, gingen praten met mensen die ons raakten.

* DE VOGELAERE, Nancy, RENNEBOOG, Joke, WAMBACQ, Elke, *Tot uw dienst. Waarom de nieuwe ambtenaar klantvriendelijk is. Dinobusters veroveren de overheid*. Leuven, Lannoo Campus, 2014, 152 p.

DE VOGELAERE, Nancy, RENNEBOOG, Joke, WAMBACQ, Elke, *Ssssst, hier werkt men. Slimmer communiceren op de nieuwe werkvloer in 10 stappen*. Brussel, 2014, Politeia, 142 p.

En nu zijn we hier. Opnieuw verwonderd aan het kijken naar onze eigen woorden. Geïnspireerd, enthousiast en blij dat we ons boek kunnen delen met jullie allemaal. Dat we er nog zijn, gezond en wel, en dat we ons hart hebben gevolgd.*

Dank je wel dat je als lezer de tijd neemt om even stil te staan. Om dit te lezen en je eigen stuur in handen te nemen. Om even je pauzeknop in te drukken en stil te staan bij je eigen (grote en kleine) dromen.

In deze *drukdrukdruk*-tijden is stilstaan geen evidentie. We rennen allemaal onszelf, elkaar en onze omgeving voorbij. Elke dag opnieuw, meerdere keren per dag.

Toch hadden mensen nooit eerder in de geschiedenis zoveel vrije tijd. Alleen hollen we verder, met ons hoofd voller dan vol, zuchtend, ploeterend, keer op keer. Het lijkt soms alsof onze samenleving afstormt op een collectieve burn-out. We slikken massaal anti-depressiva en de zelfmoordcijfers maken koplopers van ons in Europa.

We willen allemaal een mooie carrière uitbouwen, een gezin combineren met een rijk gevuld sociaal leven, hobby's (voor onszelf en de kinderen), reizen, weekendjes weg. Aan het eind van de dag zitten we met een chronisch slaaptekort.

* Verscheidene boeken hebben een blijvende indruk nagelaten. Deze vier hebben echter ons denken over onszelf, onze omgeving, organisaties en mensen sterk beïnvloed tijdens het schrijfproces:

GEERAERTS, Elke, *Het nieuwe mentaal. Hoe lef je op weg zet naar geluk en succes*. Tielt, Lannoo, 2016, 264 p.

GEERAERTS, Elke, *Mentaal kapitaal. Versterk je mentale veerkracht en vermijd burn-out*. Tielt, Lannoo, 2015, 208 p.

COMPERNOLLE, Theo, *Ontketen je brein. Hoe hyperconnectiviteit en multi-taken je hersenen gijzelen en hoe je eraan kunt ontsnappen*. Tielt, Lannoo, 2014, 423 p.

VAN OVERLOOP, Meredith, *Het Overloop-effect. 7 hefboomen voor een betere werksfeer*. Witsand uitgevers, 2016, 320 p.

Na jarenlang te hebben gestreefd naar emancipatie, blijven vrouwen gemiddeld genomen nog steeds de spil in het doorsnee gezin. Toegegeven, er is gelukkig al heel wat verbeterd sinds de jaren vijftig, maar toch steken stereotypen sneller de kop op dan we vermoeden. Meisjes krijgen al vroeg een pop in de handen geduwd, bij jongens is dat een auto.

Het vergt durf en een flinke schop onder de kont om tegen de stroom in te gaan. Je omgeving vraagt soms dat je een bepaalde rol speelt in dit leven. Een rol die misschien niet helemaal goed aanvoelt. Hoe kan jij de hoofdact worden in de film van je leven? Wat heb jij nodig om gelukkig te zijn? Misschien ben je graag thuis bij je kinderen. Je droomt van een carrière en hoeft het huisje-tuintje-boompje niet. Het zijn allemaal opties die dik oké zijn. Zolang je er maar zelf voor gekozen hebt en je niet in een rol laat duwen. Hoe kan je weer aan het stuur gaan staan van je leven zonder uit balans te raken? Hoe kan je de juiste keuzes maken, zodat je straks op je sterfbed met een tevreden gevoel kunt terugblikken op je leven?

In de zeven hoofdstukken van dit boek bieden we je tips, verhalen en interviews. We geven praktische oefeningen, die inspireren en kracht geven. We nodigen jou als lezer uit te onderzoeken hoe jij kan leven vanuit je eigen deugden. We schrijven een boek over bewustzijn en bewust worden, over hoe je het heft weer in eigen handen kan nemen. Laat de parel in jou maar naar boven komen. Iedere dag komt immers maar één keer langs. Vandaag kan je morgen niet opnieuw doen, ook niet als vandaag niet was wat je ervan had verwacht.

*‘Tijd is geen snelweg tussen wieg en graf, maar ruimte om te parkeren in de zon’
– Phil BOSMANS*

*Elke Wambacq & Nancy De Vogelaere
CEO's van hun eigen leven (en van Dinobusters)*

INHOUD

Vooraf	4
Bijsluiter	10
Woord vooraf door Meredith Van Overloop	12
Inleiding	15
DEEL 1: ijdelheid UITSTRALING	29
Naar de oorlog met lipstick op	34
De uitstraling van een clown	37
Make-up als accessoire voor je passie	40
Kraak de X-factor	48
Charisma	54
Zelf aan de slag	58
DEEL 2: hebzucht WAARDE	67
Geld versus waarde	71
Tem je geld	79
Maak van jezelf een luxeproduct	90
Extreme verzamelwoede... van mooie momenten	93
Ken aan jezelf je hele wereld	98
Zelf aan de slag	105
DEEL 3: het PASSIE	115
American Beauty	117
Het leven is aan de durvers	122
Voelsprietten	127
Zet de tijd naar je hand	129
Zelf aan de slag	133

DEEL 4: afgunst INSPIRATIE	149
Maak de Griekse godin in je wakker	151
Laat je inspireren door je helden	159
Sharing is caring	163
Het levenswerk	165
Zelf aan de slag	168
DEEL 5: gulzigheid GOESTING	177
Grote happen zonder schuldgevoel	180
Zelfgemaakte goesting	184
De goesting laten komen	189
Zelf aan de slag	194
DEEL 6: woede KARAKTER	201
Zwerver versus bedevaarder	204
Karakter kweken	209
Gewoontes + karakter = persoonlijkheid	216
Zelf aan de slag	222
DEEL 7: tuigheid ENERGIE	229
De kunst om je energie in balans te krijgen...	231
...en om ongegeneerd lui te durven zijn	
Focus en vertragen als tegengif voor de mythe van 'druk druk druk'	237
Het is oké om 'nee' te zeggen	241
De kunst van beslissingen nemen	243
Bewaak je eigen energiebalans	249
Struikelen en vallen...	251
...en weer opstaan!	256
Zelf aan de slag	261

Bijsluiter

Dit is een boek met verhalen, van échte mensen – bekende en onbekende – maar ook met *hands-on* opdrachten. Door de hoofdstukken heen vind je telkens eerst inspirerende verhalen en praktische tips, om je leven vanuit een andere invalshoek te bekijken. Na deze flinke opwarmer is het de bedoeling dat je zelf aan de slag gaat. Ieder hoofdstuk eindigt met een aantal praktische opdrachten, die je zelf kunt doen om je leven extra pit te geven en je te helpen keuzes te maken. Kies zelf de opdrachten die bij je passen en waarvan je buikgevoel zegt: *'Yes! Hier moet ik iets mee!'*. Lok jezelf uit je kot en laat je hoofd eens goed kraken. Daag jezelf uit om nieuwe, verrassende dingen te ontdekken.

Er komen vier soorten opdrachten aan bod:

- **Bestemming:** bereik je doel en weet waar je naartoe aan het gaan bent;
- **Beslissen:** leer bewust keuzes te maken in een wereld vol opties;
- **Stoppen:** zet stop wat niet belangrijk voor je is;
- **Actie:** krijg een flinke duw in de rug en schiet in actie.

Iedere soort opdracht kan je makkelijk herkennen aan het icoontje dat ervoor staat. De icoontjes komen door het boek heen telkens terug, zodat de opdrachten herkenbaar zijn en je mee op pad kunnen helpen.

Ieder hoofdstuk sluit af met een 'werkboekje'. De werkboekjes bieden ruimte om na te denken over wat jij zou kunnen doen om een aantal dingen in je leven aan te pakken.

Woord vooraf

Ik was veertien jaar en ongelukkig. Aan de binnenkant van mijn map voor Grieks schreef ik in grote letters: ‘Veel dingen zijn wonderlijk en het meest wonderlijk is de mens.’ Deze zin uit *Antigone* van Sophocles trof me omdat ‘wonderlijk’ in het Grieks (*deinos*) twee betekenissen heeft: naast letterlijk ‘wonderlijk’ betekent het ook: ‘vreselijk’. Toen al was ik doordrongen van de yin en de yang van het leven. Niets is wat het lijkt. Achter iedere kracht zit een zwakte, niets is zomaar goed. Datgene wat wonderlijk is, is tegelijkertijd ook verschrikkelijk. En wat verschrikkelijk is, is tegelijkertijd ook wonderlijk. Het is maar hoe je het bekijkt.

Als ik denk aan de zeven hoofdzonden, dan denk ik meteen aan: schuldgevoel. En al is schuldgevoel een nuttig stoplicht van het menselijke geweten, toch kan het onnodig zwaar wegen. Zomaar even lui zijn zonder een innerlijk opgestoken vermanend vinger-tje te voelen, het is voor veel niet makkelijk, met al die rollen die we elke dag perfect willen invullen. Vraag maar aan mijn echtgenoot of ik weleens een schuldgevoel heb zonder reden. Hij zal instemmend een diepe, zeer diepe zucht slaken. En ook al zijn er nog maar weinig mensen die – herinnert u zich dat nog – een ingekaderde ‘God ziet u’ aan de muur hebben hangen, toch zit het katholieke schuldbesef onbewust ingebakken in de manier waarop we naar elkaar, naar onszelf en naar het leven kijken.

Het unieke aan dit boek is dat aan de zeven hoofdzonden een positieve wending wordt gegeven. *Aan het stuur van je eigen leven. Zeven deugden om je toekomst te maken* transformeert de schuldbeladen zeven hoofdzonden tot zeven hulpbronnen.

De auteurs kennende verbaast mij dat niet. Het woord dat als eerste in me opkomt als ik me deze beide straffe madammen voor de geest haal is: 'positief'. Al van bij het eerste contact zag ik bij hen die glinster in de ogen die inspirerende mensen kenmerkt. Inspirerende mensen zijn niet alleen praters of schrijvers. Ze leven wat ze zeggen. Ook de auteurs van dit boek doen dat: zij 'walk the talk'. Je zal voelen als je dit boek leest, dat zij uit eigen ervaring spreken, en dat is een ervaring die authentiek is. Zij verlieten een gouden kooi, en sprongen. Ze ondervonden weerstand en overwonnen angst. Ze strijden zij aan zij. Trouw aan zichzelf en trouw aan het doel in hun leven: positieve bewegingsversnellers zijn voor mens en organisatie. Ik hou van hun echtheid. Van de manier waarop ze elkaar aanvullen. Van de puurheid die ze uitstralen. De *drive* waarmee ze ieder gevecht aangaan. Elke en Nancy kiezen écht voor de zonnzijde van het leven.

En daarmee tonen ze aan dat er wel degelijk een keuze is.

Kijk ook jij naar het leven met een bril die gericht is op het wonder, of richt je je op wat verschrikkelijk is? Het is maar hoe je het bekijkt.

Misschien zeg je: *'Ja maar, ik ben niet zo'n optimistisch iemand. Mijn aandacht wordt automatisch getrokken naar de beren op de weg. Ik durf niet zo veel en in mijn genen zit nu eenmaal een flinke dosis pessimisme.'*

Wel, ik zal begrijpend knikken. Ook al lijk ik voor buitenstaanders een fladderend bloemenkind, diep in mij zit nog steeds het trieste meisje dat zich afvraagt: waar ben ik in hemelsnaam terechtgekomen?' Een reden temeer om dit boek te lezen. Kiezen voor de zonnzijde is niet vanzelfsprekend. Het leven is niet van tralala. Een boek kan daarbij helpen.

Ik was veertien jaar en ontdekte Toon Hermans. Ook hij had die sprankel in de ogen. Verwondering. Het zilveren randje dat schitterde rond een grijs wolkje. Toon Hermans leerde me mijn blik te richten op de hele kleine mooie dingen. Een verlegen madeliefje, het kwispelen van de hond, een rimpelend wateroppervlak. Hij leerde me elke ochtend weer te kiezen voor de dag die komen zou, en om bereid te zijn om telkens weer opnieuw te beginnen. Hij leerde me te kijken naar wat verwonderlijk is, en niet naar wat ik al weet.

Het boek dat je nu in handen hebt, ademt een sfeer uit die me doet denken aan Toon Hermans. Het is een boek dat je zal doen glimlachen. Tijdens het lezen voel je een duwtje in de rug. Een hand die zegt: *'Doe maar. Zing dat liedje maar hardop, ook al ben je bang dat iemand je zal horen.'*

Op andere momenten zal dit boek je prikkelen. Het zal misschien zelfs een beetje jeuken. Hoezo, ik zet de kat te veel bij de melk?

Aan het stuur staan van je eigen leven, het kan voelen als een loodzware verantwoordelijkheid.

Maar dat hoeft niet noodzakelijk zo te zijn. Het is maar hoe je het bekijkt.

Dit boek inspireert je om de dag die komen zal te omhelzen. Elke ochtend opnieuw. Het is simpel, maar niet eenvoudig.

Het leven. Dit boek helpt je om te leven.

Meredith Van Overloop

*directeur van Triangis Coaching & Training Solutions,
auteur van de boeken 'Niet perfect, toch content' en 'Het Overloop-effect,
7 hefbomen voor een betere werksfeer',
en nog een paar andere dingen die eindigen op -eur
(een zeer slechte chauffeur,
moeder van een ingenieur en bij momenten volgens hem een oude zeur :-)*

Inleiding

‘A smooth sea never made a skilled sailor’
– Franklin D. ROOSEVELT

Het is vrijdagavond. Een beetje verontschuldigend zetten we een ovenschotel op tafel. Het eten ziet er heerlijk uit, maar we weten dat dit maar een half uurtje werk was. Het duiveltje in onszelf zegt dat je als er volk over de vloer komt, eigenlijk toch wat meer moeite zou moeten doen. Met al die kookprogramma’s tegenwoordig op televisie kan iedereen een viersterrenchef zijn in eigen huis, toch? Waarom lukt ons dat dan niet?

De kiemen voor dit boek werden gelegd in 2013. We kwamen in die tijd met drie *madammen** geregeld bij elkaar over de vloer om boeken te schrijven. We werken allen voltijds voor de overheid, slaagden erin met z’n drieën een bedrijf uit de grond te stampen en bleven tussendoor een beetje ploeteren in het huishouden om alles gedaan te krijgen. We werkten veel. Veel te veel.

Je wordt op die manier kampioen in het zoeken naar manieren om alles zo efficiënt mogelijk te doen. De dagelijkse dingen, zoals eten klaarmaken of de was en de plas doen, moeten zo optimaal mogelijk gebeuren. We zochten naar manieren om minder klusjes te doen. Een robot kwam het huis stofzuigen. De robot kwam

* We schreven onze eerste twee boeken namelijk samen met Joke Renneboog, die momenteel – na een korte tussenstop – opnieuw bij de Vlaamse overheid werkt als HR-specialist.

bij ons via een onlineshop en kreeg meteen een naam: Lisa. Ze deed het prima en we waren zo trots op onszelf. Wat waren we het leven toch slim af! Lisa raakte met haar snoer wel af en toe verstrengeld tussen de draden van de tv en de dvd-speler. Toch niet zo'n ideale oplossing dus. Dan maar alles afgestoft met een elektrostatisch doekje, terwijl we tegelijk de wasmachine lieten draaien. Het was multitasken in zijn zuiverste vorm, terwijl we net in een lezing* hadden gehoord dat multitasken eigenlijk niet zo efficiënt is. Ons brein kan dat namelijk simpelweg niet aan, al die dingen tegelijk doen. Ook niet het meest complexe brein, alle clichés ten spijt (sorry dames!).

We probeerden rust te vinden – maar bleven rusteloos, alsof duizenden mieren zich plotseling onder ons bewogen op het moment dat we even wilden zitten. Dan toch maar weer de laptop erbij genomen om wat verder te doen. De televisie stond op. De illusie dat we vrij hadden. Oei! Het was al bijna middernacht! Op tijd het bed in was niet meteen ons sterkste punt. De dag erna zou lastig worden. De uren raceten voorbij.

We installeerden een app op onze smartphone om onze slaap te monitoren. We stelden nu ook zwart op wit vast dat we niet alleen te weinig rust nemen, maar bovendien ook nog eens heel onrustig sliepen. Er weerklonk constant een stemmetje in ons hoofd dat zei: *'Komaan, nog even doorgaan!'* – en we hoopten dat de app ons heil – of misschien zelfs redding – zou brengen.

Lachend noemden we onszelf *'luie wijven'*, die via slimme trucjes lastige taken wisten te ontwijken of die taken makkelijker wisten te maken. We wilden best wel wat gas terugnemen, maar waren beland in een ratrace met een aantal niet te temmen dromen. Er

* Een lezing van Theo Compennolle, auteur van het boek *Ontketen je brein: COMPERNOLLE, Theo, Ontketen je brein. Hoe hyperconnectiviteit en multitasken je hersenen gijzelen en hoe je eraan kunt ontsnappen*. Tielt, Lannoo, 2014, 423 p.

leek geen weg meer terug. Doorgaan. Niet plooiën. Slapen doen we wel als we dood zijn. Ooit.

We zouden de wereld verbeteren en laten zien dat het anders kon. We zagen toestanden in onze werkcontext die mensen ongelukkig maakten. Bazen die niet respectvol waren tegenover hun medewerkers, administratieve systemen die nutteloos waren en heel veel mensen die tam en ongelukkig in een gouden kooi opgesloten bleven zitten. We publiceerden ons eerste boek over de dinosaurussen in de overheid en enkele maanden later nog één over slimmer communiceren met het Nieuwe Werken. We gaven lezingen, keynotes, workshops en reisden Europa af met ons verhaal. We kregen mooie recensies in allerlei kranten en tijdschriften*, deden interviews en fotosessies. Ondertussen kwam langzaam een beweging van 'Dinobusters' op gang, die op een positieve manier dinosaurussen in organisaties aanpakte. Enkele medestanders richtten eigen clubjes van Dinobusters op en moedigden ons aan om vooral door te gaan. Onze carrière leek op wieltjes te lopen en iedereen dacht dat we het allemaal onder controle hadden.

Toen knapte het veertje. De gezondheid liet het afweten. De nek was even geblokkeerd, de griep ging maar niet over, er waren tekenen genoeg dat de batterijen leeg aan het lopen waren. We voelden ons stilletjes opbranden en moesten inzien dat we energie verloren aan dat eeuwige gevecht tegen 'het systeem'. Een systeem waarin we overigens niet of nauwelijks onszelf konden zijn. Elk succesverhaal heeft ook een donkere zijde. Dat is de 'Darth Vader' waar niemand over praat. We werden geconfronteerd met afgunst, bedreigingen en de boodschap '*dat we nu toch wel lang genoeg de rebel hadden uitgehangen*'**. Ons eerste boek had namelijk wat stof doen opwaaien bij de overheid. We

* <https://dinobusters.org/persdossier/>

** Zie hierover onder andere een artikel van ons in *De Tijd* van 22 april 2016: WAMBACQ, Elke, 'Als ambtenaar bij de overheid steek je best je nek niet uit.'

hadden vrienden, maar ook vijanden, zo bleek. We werden voor de keuze gesteld: onder de radar gaan en onze mond houden ofwel oprassen.

De maanden tikten voorbij en we voelden steeds meer dat we iets moesten doen. We moesten kiezen. Joke Renneboog zette op dat moment de stap naar een nieuwe job buiten de overheid, nam afstand van onze kleine onderneming en koos voor een deugddoende pauze van een aantal maanden. En wij, Nancy en Elke, maakten de sprong met ons bedrijf. We kozen beetje per beetje voor onze droom. We wilden schrijven, trainingen geven, inspireren, doceren, coachen, veranderingen begeleiden en vooral ook: weer onszelf zijn. We staken stiekem onze middelvinger op tegen het leven dat wij intussen waren gaan ervaren als dat van 'loonslaven'. We waren de rat in het doolhof die de uitgang zoekt en vindt. We richtten een bvba op en verlieten de werkomgeving die voor ons beiden samen meer dan twintig jaar onze natuurlijke habitat was geweest.

En toch. Ondanks het stoere gebaar, voelde het een beetje als het doorknippen van een navelstreng. Het infuus van zekerheid glipte weg en we lieten teleurgesteld, maar met opgeheven hoofd, een levenswerk achter ons. Men kon ons misschien wel uit de overheid halen, maar de overheid niet uit ons.

Het voordeel van elke serieuze crisis is dat je gedwongen wordt om stil te staan bij wat het leven de moeite waard maakt. De crisis dwingt je de tijd te nemen om even je eigen pauzeknop ingedrukt te houden. Om jezelf te herontdekken en inspiratie op te doen. Een crisis zorgt ervoor dat je weer bewust moet kiezen voor wat energie geeft. Waar zitten je aderlatingen? Als je kiest voor een nieuwe weg, dan geeft dat een raar gevoel. Een schuldgevoel, ergernis, angst.

Dit soort van keuzestress is niet iets waar alleen wij mee geconfronteerd worden. We hoorden van vrienden en kennissen dat ze met gelijkaardige dilemma's zaten.

Dit is het moment waarop wij ons even tot jullie, onze lezers, willen wenden. Zijn de vragen hieronder voor jullie herkenbaar? In zekere zin of helemaal? Of net niet? Misschien ken je dan wel enkele mensen uit je omgeving aan wie je ze graag eens zou willen voorleggen?

- Als ik kies voor mijn carrière, verwaarloos ik dan mijn gezin?
- Als ik meer bij mijn kinderen wil zijn, ben ik dan een watje?
- Als ik mijn passie kies en mijn vaste baan opzeg, ben ik dan egoïstisch tegenover mijn gezin, mijn partner, mijn familie?
- Als ik mijn passies buiten mijn werk vind, wat betekent dat dan voor mijn motivatie voor mijn werk?
- Mijn burens hebben net een huis gekocht en wij huren nog. Zijn wij wel goed bezig?
- Als ik vanavond ga joggen, heb ik geen tijd meer om dat rapport af te werken en de vaatwasser te vullen. Kan dat wel, zo voor mezelf kiezen?
- Mijn zus is al vijf jaar getrouwd en heeft net een baby. Ben ik dan egoïstisch om single te blijven, zonder kinderen?

Dit rijtje twijfels kunnen we nog eindeloos langer maken. Kinderloze koppels dromen weg bij het ideaalbeeld van een roze molige baby en een liefhebbende man die zachtjes over zijn rugje wrijft. Dat je als kakelverse ouders te midden van de babykots tijdens slapeloze nachten helemaal geen zin hebt om over elkaars rugje te wrijven, zeggen ze er niet bij, die commercials met de perfecte plaatjes. Dat je zo moe bent op dat moment dat je amper beseft dat je leeft, al evenmin.

We hunkeren vaak naar wat we niet kunnen bereiken. Jammer genoeg kun je de perfecte plaatjes niet bestellen op het internet. Door telkens opnieuw te vergelijken met een norm steken dwaze twijfels de kop op. Hebben we gefaald als we niet voldoen aan dat plaatje in ons hoofd?

Wat moet je doen om van dat schuldgevoel dat je niet alles perfect onder controle hebt af te komen? Wat heb je nodig om te kiezen voor wat je gelukkig maakt en om te durven *'foert!'* te zeggen, tegen alle verwachtingen in? Wij gingen op zoek naar antwoorden om ons eigen leven weer op de rails te krijgen en kwamen tot verrassende inzichten. Inzichten die we graag willen delen met jou. Een handleiding voor het leven bestaat niet, maar kennis om er iets van te maken gelukkig wel.

In dit boek willen we jullie meenemen in de verhalen en creatieve oplossingen van mensen die ons stuk voor stuk geïnspireerd hebben. We geven een inkijk in wat hen geholpen heeft om weer aan het stuur te komen van hun eigen leven.

Bij het aanhoren van al die boeiende verhalen en praktische tips ontdekten we een rode draad in het geheel. Dingen die telkens terugkwamen. We ontdekten dat de zeven hoofdzonden, zoals geformuleerd in de Bijbel, in alle verhalen een rol speelden. Deze hoofdzonden zorgen voor schuldgevoelens, die beslissingen beïnvloeden. Dat is niet verwonderlijk misschien, in onze westerse samenleving is dat kader nog steeds volop aanwezig in alles wat met onze opvoeding te maken heeft. Zelfs bij verstokte atheïsten komen dezelfde levensvragen naar voren. We zoeken allemaal naar zingeving en symbolen om dit leven gestalte te geven.

De hoofdzonden hebben we in dit boek evenwel voorzien van een positieve tegenpool. Een positieve deugd om weer in balans te komen. Evenwicht is hierbij de kerngedachte: *'Hoe kom ik weer aan het stuur van mijn leven en hoe blijf ik in balans?'*

De schilder [Jeroen Bosch](#) maakte ooit een heel mooi schilderij met de zeven hoofdzonden als onderwerp.

