



Femmy ten Cate

Reset jezelf

minder stress, meer geluk

Handboek voor (potentiële) **burn-outklanten**,
perfectionisten en andere **uitslovers**
en voor iedereen die minder stress en meer geluk wil.

AERIAL MEDIA COMPANY

Inhoud 10 hoofdstukken, 10 geboden



8 Vooraf

18 1 Accepteer de onvolmaaktheid

Om gelukkiger te kunnen worden moet je om te beginnen accepteren dat het leven niet volledig maakbaar is en dat verdriet, imperfectie en pijn bij het leven horen. In dit hoofdstuk gaat het ook om het inzicht dat tevreden zijn met wat je hebt en wie je bent, noodzakelijk is. Accepteer jezelf en je eigen tekortkomingen en neem afscheid van wie je denkt te moeten zijn.

31 2 Focus op het positieve

Je kunt jezelf trainen in positief denken. De kracht en de waarde van positief denken valt niet te overschatten; je gedachten kunnen je grootste vijand zijn, of je beste vrienden, afhankelijk van de richting waarin ze je sturen. Zorg dat jij de baas bent over wat er in je hoofd omgaat.

49 3 Koester je medemens

Als er iets duidelijk wordt uit wetenschappelijk onderzoek is het wel dat mensen die goede contacten hebben met geliefden, familie, vrienden, burens en collega's, gelukkiger zijn dan mensen met weinig contact. Hoe en waarom een actief sociaal leven, empathie en goed zijn voor anderen, jouw leven fijner maken, staat centraal in dit hoofdstuk.

61 4 Ga goed om met tegenslag

Hoe positief je ook denkt, je kunt er niet alle problemen en moeilijkheden mee oplossen. Analyseer of je zelf invloed uit kunt oefenen op de situatie. Dat en meer bepaalt hoe je moet omgaan met conflicten, mislukkingen, verdriet en tegenslag.

71 5 Weet wat je gelukkig maakt

Niet iedereen is hetzelfde, niet iedereen wordt blij van hetzelfde. Ontdek wat jou anders maakt en wat dat betekent voor je keuzes. Leer luisteren naar je innerlijke stem en gebruik je tijdsindeling als gereedschap om je leven beter in te richten.

85 6 Stel haalbare doelen en gebruik je talenten

Hoe realistischer je doelen, hoe groter de kans op een gelukkig leven. Slaag je er uiteindelijk niet in om je doel te bereiken, dan kan dat je humeur en misschien zelfs je leven vergallen, terwijl te lage doelstellingen geen voldoening opleveren. Leg de lat op de juiste hoogte. Zet je talenten in om je doelen te bereiken. Dat geeft een groot gevoel van voldoening. Iedereen heeft talenten, wellicht kun je ze verder ontwikkelen om zo met meer plezier door het leven te gaan.

101 7 Leef in het hier en nu, geniet en werk met plezier

Als je vooral bezig bent met het bereiken van je doelen en met de toekomst, vergeet je in het hier en nu te leven. Genieten van het moment, van de gewone en de kleine dingen, is minstens zo belangrijk. Ook de manier waarop je je doelen bereikt is van belang; vergeet het plezier in de weg ernaartoe niet. Daarom gaat het in dit hoofdstuk ook over de werking van flow en hoe je daar zelf aan kunt bijdragen.

113 8 Relatieve bezit

Misschien wel het belangrijkste misverstand in deze wereld is dat meer geld gelukkiger maakt. Natuurlijk, als je te weinig hebt om van te leven, gaat dat niet op. Maar zodra je voldoende hebt om een normaal leven te leiden, brengt meer geld of bezit niet of nauwelijks meer geluk met zich mee. In dit hoofdstuk gaat het over de betekenis van deze wetenschappelijke conclusie voor je eigen leven, over consumptisme en over de kwaal van het vergelijken.

123 9 Zorg goed voor jezelf

Simpele zaken als voldoende slaap en beweging, aandacht voor je ademhaling en het inroosteren van blanco tijd zijn probate middelen om je beter te voelen. Ga je nog een stap verder en gun je jezelf af en

153 10 Geef je leven zin

Over de zin van het leven, zo die er al is, kun je eindeloos nadenken zonder tot conclusies te komen. Vast staat wel dat het voor je eigen welbevinden goed is om te trachten in ieder geval zin aan je eigen leven te geven. In dit hoofdstuk worden aanbevelingen gedaan en suggesties gegeven. En ook hier gaat het geluk van anderen vaak hand in hand met dat van jezelf.

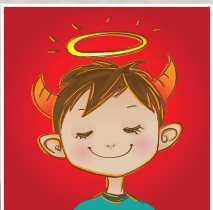
159 Dank



toe vrijaf van efficiëntie, het hoge levenstempo en van digitale communicatiemiddelen en neem je tijd voor zaken als meditatie, dan voel je je nog prettiger.

Engel én duivel

In de kunst is altijd al veel aandacht geweest voor het feit dat de mens niet zomaar goed of slecht is, maar goed én slecht. En ook: zorgzaam én onverschillig, dapper én laf, eerlijk én oneerlijk, goedgevig én jaloers, lief én gemeen, enzo voorts. In de moderne literatuur en film wordt dat sterker dan ooit belicht. Het kan bijzonder troostrijk zijn om te ontdekken dat de hoofdpersonen net als jij goede én slechte eigenschappen hebben, dat ze ook slechte dingen doen en slechte gedachten hebben. Accepteer dat je mens bent, en dus niet perfect en soms zelfs het tegenovergestelde. We houden onze duistere kant vaak voor anderen verborgen, maar weten diep vanbinnen dat die kant wel degelijk bestaat en dat gaat vaak gepaard met schaamte. Schaamte helpt niet, accepteer dat je slechte neigingen en gedachten hebt, maar voorkom dat ze je handelen bepalen.



goed in zijn vel zit en een op groei gerichte mindset heeft, zal namelijk, net als dat hij bij een puzzel doorgaat tot hij die heeft opgelost, geneigd zijn om op zoek te gaan naar datgene wat nodig is om wél gelukkig te zijn. Iemand die depressief is en een statische mindset heeft zal zich bij zijn depressiviteit neerleggen omdat hij het idee heeft dat er toch niets aan te veranderen is.

Gelukkig is je mindset niet aangeboren maar aangeleerd en kan deze dus ook weer afgeleerd worden.

Heb je een statische mindset, dan zorgt de bewustwording daarvan, gekoppeld aan het inzicht dat onomstotelijk vaststaat dat je je eigen intelligentie en talenten kunt ontwikkelen en kunt ondersteunen door je in te spannen, voor een verschuiving naar een meer op groei gerichte mindset. Door vervolgens inderdaad die inspanning te leveren, kun je veel meer bereiken dan je met je statische mindset voor mogelijk had gehouden. Houd echter de grenzen van het voor jou haalbare sterk in de gaten, om teleurstelling te voorkomen.

Een op groei gerichte mindset is een waardevol bezit, maar draagt ook een groot gevaar in zich. Het kan je ertoe aanzetten om te overdrijven, om te veel van jezelf te vragen. En dat geldt vooral voor potentiële burn-outklanten, perfectionisten en andere uitslovers. Maar een gewaarschuwd mens telt voor twee.



OPDRACHT 1

Ga bij jezelf na wat voor mindset je hebt:

- Vermijd of verwelkom je uitdagingen?
- Geef je snel op of zet je door, ook als het zwaar is?
- Gelooft je dat je, door je best te doen en je in te spannen, meer kunt bereiken?
- Negeer je kritiek of leer je ervan?
- Voelt succes van een ander als een bedreiging voor je of inspireert het je?

Waar herken je jezelf het meeste in? Met die vaststelling kun je concluderen of je meer een statische of juist een op groei gerichte mindset hebt.

Wees mild voor jezelf

De aanbeveling *Houd van jezelf* is een cliché geworden, maar daarom niet minder waar. Jijzelf bent vaak je grootste vijand, de grootste belemmering voor een gelukkig leven.

Houd nu van jezelf, wacht niet tot je perfect bent, want dat gaat niet gebeuren. Wees lief, zacht, vriendelijk en geduldig voor jezelf. Zie je eigen talenten, koester die.

Ieder mens maakt fouten, ieder mens heeft zwaktes. Ook jij. Maak daar geen drama van, accepteer ze en maak jezelf geen verwijten. Waarschijnlijk is er niemand die jou zo zeer ver-

ACCEPTEEER DE ONVOLMAAKTHEID



oordeelt om je zwaktes en fouten dan jijzelf. Van een ander zou je die veroordeling en keiharde kritiek ook niet pikken, waarom dan wel van jezelf?

Mild zijn voor jezelf is een sleutelbegrip in de mindfulness. Om te begrijpen wat daarmee bedoeld wordt, adviseert Edel Maex, psychiater, auteur en mindfulnesstrainer, aan jezelf de vraag te stellen hoe jij zou willen dat een ander met jou omgaat als jij het moeilijk hebt. Verlang je naar verwijt of naar begrip? Naar iemand die naar je luistert of iemand die je vertelt dat je het allemaal anders zou moeten doen (alsof

2

Focus op het positieve



‘Succesvolle atleten weten dat ze zich moeten focussen op winnen en niet op verliezen,’ schrijft de Britse psycholoog Miriam Akhtar. Ze constateert echter dat mensen die gelukkiger willen zijn juist heel veel aandacht besteden aan hun ongeluk. Van haar is de stelling: ‘Geluk is als een spier die je kunt trainen. Wanneer je eraan werkt, wordt het sterker.’

Akhtar staat op de schouders van de grondlegger van de positieve psychologie, Martin Seligman, die al eerder schreef: ‘We denken te veel aan wat er fout gaat en te weinig aan wat er goed gaat in onze levens. Natuurlijk is het goed om gemaakte fouten te analyseren om ervan te kunnen leren, zodat je dezelfde fouten niet nog eens zult maken. Maar hoe dan ook, mensen zijn geneigd om meer tijd te besteden aan het denken over wat er slecht is in hun leven dan nuttig is. Sterker nog, deze focus op het negatieve maakt je onrustig en duwt je in de richting van depressie. Een manier om dat te voorkomen is door beter te worden in het focussen op en koesteren van wat er wel goed gaat.’

Ook de voormalig *Denker des Vaderlands*, René Gude, spoorde aan om positiever te zijn en aan humeurmanagement te doen: ‘Het is de kunst om nare emoties niet met

je verstand te verlengen.’ Hij bracht dit in de praktijk zelfs nadat hij te horen had gekregen dat hij terminaal ziek was. Dergelijk nieuws roept heftige emoties op en daar zijn mensen bang voor. Gude legde uit dat die emoties het probleem niet zijn: ‘Die moet je maar gewoon over je heen laten komen. Je kunt ook niet anders, het gebeurt gewoon. Ze zijn eerst groot en heftig, maar ze vlakken na verloop van tijd af en je accepteert wat je overkomt. En vervolgens ga je verder



met je leven. Tenzij je je negatieve emoties met je verstand in stand houdt.’ Als je je bijvoorbeeld maar blijft afvragen: waarom overkomt mij dit?, dan raket je je woede en verdriet telkens weer op.

Na een scheiding bijvoorbeeld kun je verdriet en boosheid heel lang in stand houden door bezig te blijven met de vraag waarom hij of

zij niet meer van je houdt en daar allerlei antwoorden op te verzinnen; of door te blijven gissen naar wat jij mogelijk fout hebt gedaan; of door de gedachte levend te houden dat hij/zij nog steeds bij jou zou zijn als die andere man/vrouw er niet geweest was, of als... Hetzelfde geldt natuurlijk voor het in gedachten bezig blijven met zaken als ontslag, faillissement, fouten die je gemaakt hebt, enzovoorts.

Het levert je niets op. Stop daarmee, of, zoals Gude het zei:

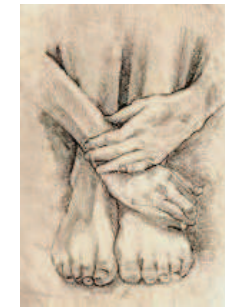
4

Omgaan met tegenslag



Je kunt op verschillende manieren naar het leven kijken. Focus op het negatieve en je komt al gauw tot de conclusie dat het leven een aaneenschakeling van tegenslagen is. Je staat weer eens in de file, je wasmachine gaat kapot op de dag dat de garantietermijn verstreken is, je nagel breekt, je mist de trein, het is de hele week stralend weer maar op jouw tuinfeest breekt er onweer los en het schroefje dat je zoekt zit altijd in het alleronderste laatje. En zo kan ik nog wel even doorgaan.

Bij belangrijke tegenslagen is het nodig om even de ruimte te geven aan je gevoelens en pas daarna weer te focussen op het positieve, maar bij onbelangrijke tegenslagen – waar het leven inderdaad (ook) vol van is –, kun je jezelf heel goed trainen om onmiddellijk over te schakelen op de positiefmodus en geen tijd te verspillen aan negativiteit. Zet



zulke dingen meteen weg als onbelangrijk, accepteer dat ze erbij horen en verplaats je gedachten naar iets positiefs.

Dat zo'n training helpt, ondervond ik onlangs. We zouden twee weken gaan zeilen in de Griekse wateren. Vanaf dag één ging alles mis, van de te waterlating tot en met motor-

problemen en lekkage. In plaats van op de boot zaten we in een hotel. Pas na anderhalve week konden we varen, om drie dagen later weer aan wal te moeten voor de terugvlucht. Vóór mijn reset zou ik er zwaar de pest over in hebben gehad dat de vakantie waar ik me zo op had verheugd in het water viel. Ik zou verongelijkt zijn geweest omdat die reparatie zo lang duurde en vervolgens opstandig zijn geworden door steeds maar te denken: waarom overkomt ons dit en waarom komt alle pech tegelijk? Tot slot zou ik hebben leren vloeken in het Grieks om de lokale monteur deelgenoot van

Negatief kan positief zijn

In dit boek worden *boosheid, teleurstelling, verdriet en lijden* telkens negatieve emoties genoemd. Toch zijn ze dat niet zonder meer, ze hebben ook positieve waarden, alleen al als je bedenkt dat er zonder laag geen hoog is. Ze zorgen ervoor dat het leven interessanter, afwisselender, spannender, uitdagender en uiteindelijk dus ook meer bevredigend is.

Een ander positief aspect van lijden is dat het je helpt om een beter mens te worden. Iemand die meer in staat is om zich in te leven in anderen.

Als ik terugdenk aan de periode dat mijn vader de diagnose longkanker gesteld kreeg en nog maar kort te leven had, was mijn verdriet zo groot dat ik het betrof op alles en iedereen. Ik wist natuurlijk dat rokers de risico's van hun verslaving donders goed kennen, toch probeerde ik zelfs wildvreemden te overtuigen dat ze moesten stoppen. Ik wilde ze behoeden voor hetzelfde grote verdriet. En als ik in de tram zat, realiseerde ik me dat er ongetwijfeld medepassagiers waren die, net als ik, iemand van wie ze hielden dreigden te verliezen of al waren kwijtgeraakt. Ik keek met meer interesse en medegevoel dan voorheen naar hen en verbaasde me

erover hoe goed we verdriet weten te verbergen. Door mijn toegenomen belangstelling voor het leed van anderen, nam ook mijn wil om anderen te helpen sterk toe. Helaas nam die bereidheid, samen met mijn verdriet na het overlijden van mijn vader in de loop der jaren af. Gelukkig is er een restwaarde overgebleven die me in staat stelt me gemakkelijker dan vroeger te verplaatsen in het lijden van anderen, met als resultaat dat ik ook eerder geneigd en bereid ben om te helpen; een normaal menselijk mechanisme. In Krznarics boek getiteld *Empathie* staat een bijzonder voorbeeld hiervan, over Harriet Beecher Stowe, de auteur

van *De negerhut van Oom Tom*. Je zou denken dat dit belangrijke boek dat meehielp een einde te maken aan de slavernij in de Verenigde Staten geschreven is door iemand die met hart en ziel bij de strijd tegen slavernij betrokken was. Harriet had twee broers die dat wel waren, dus ze zat heel dicht bij het vuur. Niettemin hield zij zich er niet mee bezig. Pas toen een van haar kinderen overleed begreep ze het verdriet van zwarte vrouwen die hun kinderen verloren doordat ze als slaaf verkocht werden. Vanaf dat moment raakte ze betrokken bij het lot van de slaven en schreef het beroemde boek.

OMGAAN MET TEGENSLAG

