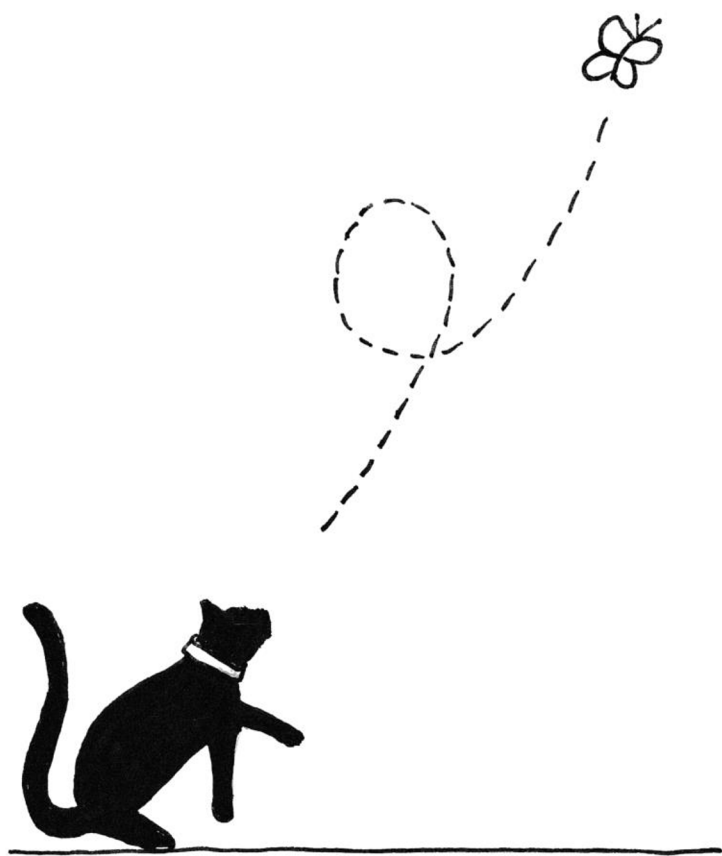


*Minder doen,
anders denken
en meer bereiken*

Dat is langzamer leven

Inhoud

Een bergje ellende	7
Langzamer leven	15
Wat kun je van dit boek verwachten?	19
DEEL 1 Minder doen en meer bereiken	23
STAP 1 Stop met dingen	25
STAP 2 Doe één ding tegelijk	47
STAP 3 Kies voor een leven zonder haast	65
STAP 4 Zorg voor ontspanning	89
Deel 2 Anders denken en meer bereiken	111
STAP 5 Ontdek wie je bent	113
STAP 6 Leef hartstochtelijk en denk blij	135
STAP 7 Laat meer los	155
STAP 8 Maak je vrij	171
Deel 3 Nog meer bereiken	187
STAP 9 Geef zoveel je kunt	189
STAP 10 Blijf groeien	205
Nawoord	215
Dank	217



Een bergje ellende

Dit boek is gebouwd boven op een bergje ellende. De kiem voor mijn zoektocht naar een langzamer leven ontsproot vanuit de moeilijkste beslissing die ik ooit heb moeten nemen. Langzamer leven was mijn reactie op een hoopje narigheid en pijn. Het inzicht dat stress en overbelasting niet vanzelfsprekend zijn, komt voort uit een tijd waarin ik emotioneel een wrak was en mijn dagen doorbracht met het herhalen van de gedachte *'ik snap er niets van, ik begrijp het gewoon niet meer'*.

Daarom moet ik dit boek beginnen met die ellende. Want zonder dat verdriet zou ik vandaag waarschijnlijk nog steeds rennend door het leven gaan en alles op alles zetten om te voldoen.

Het verhaal begint in 2007. Onze jongste zoon was bijna één toen zich opnieuw een kinderwens in mij nestelde. We hadden twee lieve, vrolijke jongens en toch voelde ons gezin niet compleet. Omdat mijn man het vooruitzicht van poepluiers en gebroken nachten niet erg aantrekkelijk vond, duurde het een paar jaar voordat ik hem had overtuigd van mijn 'gelijk'. In 2010 gaf hij zich gewonnen en raakte ik zwanger van ons derde kindje. Alles klopte, er kwam een broertje of zusje voor de jongens en we zouden uiteindelijk toch met z'n vijven zijn. De onrust was uit mijn hoofd.

Bij de eerste echo werd duidelijk dat er iets niet in orde was met het kindje. Nog diezelfde middag konden we terecht in het ziekenhuis, waar de arts ons vertelde dat we rekening moesten houden met een miskraam. Voor de zekerheid werd

er een vlokcentest gedaan, maar de prognose was ontmoedigend. De weken hierna konden we niets anders doen dan afwachten.

Er gebeurde niets. De uitslag van de test gaf zelfs nieuwe hoop: geen chromosomale afwijkingen. Op de echo zagen we wat verbetering. We kregen te horen dat er een springlevend meisje in mijn buik zat en over een miskraam spraken de artsen niet meer.

Met negentien weken kregen we een uitgebreide echo in het Erasmus MC in Rotterdam. De baby werd van top tot teen onderzocht en we zagen een bijzonder actief kindje op de monitor. 'Dit ziet er mooi uit, dat is helemaal goed', zei de radiologe tijdens het onderzoek. Even leek het of alle zorgen voor niets waren geweest, maar die hoop vervloog toen het hart werd onderzocht en iedereen in de kamer stilviel. De uitslag: een hypoplastisch linkerhartsyndroom. De baby had een hart waarvan de linkerkant (de belangrijkste kant) nauwelijks functioneerde. Een ernstige afwijking. Vele zware operaties zouden nodig zijn en dan nog zou de kwaliteit van leven ver achterblijven bij die van onze gezonde jongens.

Met deze diagnose legden de artsen het lot van dit ongebooren mensje in onze handen. We bespraken de consequenties van de twee keuzes die we hadden: of een leven vol pijn en beperkingen, of het voortijdig afbreken van de zwangerschap om haar voor deze ellende te behoeden. We begrepen dat we nauwelijks een echte keuze hadden. We moesten ons voorbereiden op de bevalling en het afscheid. Thuisgekomen gaven we het meisje een naam en we vertelden de jongens dat hun zusje erg ziek was en het niet zou redden. In gedachten bereidden we ons voor op de dood.

Vier dagen later belde onverwacht de arts uit Rotterdam. De uitslag van de echo was in het team besproken en er was twijfel over de diagnose. Opnieuw verkeerden we wekenlang in een soort van niemandsland tussen hoop en vrees. Toen ik 22 weken zwanger was, gingen we terug naar het ziekenhuis. Daar bleek definitief dat ons kindje een ernstige hartafwijking had, plus een onbekend syndroom met nog onduidelijke gevolgen. Het was onvermijdelijk: we konden niet anders dan alsnog het droevige besluit nemen. Na maanden van onzekerheid, waarin hoop en teleurstelling zich afwisselden en waarin zowel onze liefde als onze bezorgdheid groeiden, deelden we onze beslissing met de gynaecoloog. Diezelfde avond nam ik, thuis op de bank, een eerste pil die mijn lichaam moest voorbereiden op de veel te vroege bevalling. Op donderdag 20 januari 2011, na een emotionele bevalling, is Emely uiteindelijk om 20.10 uur geboren.

'Tijd is vluchtig. Maar nu ik aan het bevallen ben van onze dochter blijft iedere seconde kleven als een stroperige druppel aan een kraan. Het is onwerkelijk, het dringt niet helemaal tot me door. Maar ik zeg tegen mezelf: let op, onthoud dit moment, het is alles wat je van haar zult hebben.

Het afscheid nadert, het maakt me ziek. De zwaarste en langste bevalling van de drie. Totdat ze er opeens is, uiteindelijk zo plotse-ling dat ik het eerst niet in de gaten heb.

'Oh, dat scheelt!' roep ik uit als de druk op mijn schoot abrupt vervaagt. De verloskundige moet onwillekeurig lachen.

'Ja, dat geloof ik', hoor ik haar zeggen. Ze pakt een klem en een schaar. Ik richt mijn hoofd op, maar zie alleen een wirwar van armen.

'Is ze er al?' probeer ik te vragen, maar mijn keel is ondoordring-baar dik. Ik kijk Igor aan. Hij knikt.

'Is ze dood?' hoor ik mijn stem in de verte vragen.

Ja, ze is dood.

'Gelukkig maar', fluister ik.

Igor knipt de navelstreng door. Gebroken kijkt hij naar zijn dochter. Ze wordt op mijn buik gelegd, zoals we hadden afgesproken. De eerste paar tellen voelt ze warm en knus, maar haar temperatuur daalt in rap tempo, tot ze koud is. Koel en plakkerig. Haar dunne, kwetsbare huid hecht zich vast aan mijn vingers. Heel voorzichtig leg ik, onbeweeglijk op één plaats, mijn handen om haar heen en bekijk mijn baby zo goed mogelijk. Wat is ze mooi! Helemaal af, ze heeft zelfs al nageltjes. Haar oogjes zijn dicht, de oogleden stevig op elkaar. Een echt meisje, met smalle schouderjes en fijn gevormde beentjes. Haar mondje is open, ik kan haar verhemelte zien. Het tandvlees, met daarin een toekomst die wij niet zullen meemaken. Geen eerste tandje, alleen dit moment.

Ik wil haar helemaal in me opnemen, ieder detail. Niets van dit breekbare fragment mag verloren gaan. Ik zie haar tengere voetjes en och, die wangetjes, zacht en puntgaaf. Voorzichtig geef ik er een kus op. Koud, maar o zo vertrouwd. Dit is mijn kind. Snel geef ik haar nog een kus, iets steviger dit keer. 'Onthoud dit', fluister ik tegen mezelf, 'vergeet dit gevoel niet: de zachte, tere huid van je baby op je lippen.'

Ze is volmaakt, zo lief. Hier ligt mijn kind in mijn armen, zoals het hoort maar niet helemaal. We herkennen haar. Ze is onmiskenbaar een zusje van onze jongens. Het mondje van de één, de wangetjes van de ander. Een mengelmoes van ons allemaal. Ik voel me trots. We hebben een dochter. Wij, Igor en ik, hebben een prachtig klein meisje.'

Om zelf deze keuze te moeten maken, te moeten beslissen over het leven van ons kind, dat vond ik het moeilijkste deel

Een bergje ellende

van de hele ervaring. We hoorden in het ziekenhuis hoe haar leven zou zijn. Feitelijk hadden we geen keuze, maar het was moeilijk, het was onthutsend. Het verlies, het gemis, ja dat deed pijn. De beslissing, die was gekmakend.

Zaterdag 5 februari 2011

'Er is zoveel gebeurd dat ik het allemaal niet meer begrijp. Je laat me in totale verbijstering achter. Waarom, dat is de enige vraag. We hebben je as uitgestrooid, toch ben je nog zo dichtbij. Ik probeer me voor te stellen hoe het zou zijn geweest als we anders hadden besloten.

Twee keer heb ik je gekust, maar toen was je al dood. Heb je het toch gemerkt? Ik zou je vast willen houden, tegen me aan willen drukken. Je hoort bij ons. Je hoort bij ons te zijn.

Vandaag zijn we naar het strand geweest in Scheveningen. Het stormde zó hard, het was geweldig. We hebben gegeten in een restaurant midden op zee. Het enige wat ontbrak, was jij. Ons gezin was niet compleet. Te midden van het geluk kon ik inwendig alleen maar huilen. Geluk is beperkt zonder jou.'

Zondag 6 februari 2011

'Vandaag had ik een gedachte die ik wil vasthouden: was mijn verlangen naar een derde kindje misschien zo sterk omdat het de bedoeling was dat jij bij ons terecht zou komen? Omdat juist wij sterk genoeg waren om die onmogelijke keuze te maken? Mochten wij jou behoeden voor een leven vol pijn en ellende?'

Woensdag 9 februari 2011

'Kon je me maar laten weten hoe het met je gaat. Waar ben je nu? Wordt er voor je gezorgd? Ben je niet meer ziek? Ik hoop zo dat het goed met je gaat. Dat moet wel, toch? Daarvoor deden we het toch

allemaal? Hoor je ons over jou praten? Ook je broers denken aan je, ieder op hun eigen manier. Zo flink, zo lief.'

Maandag 14 februari 2011

'De mist in mijn hoofd is aan het optrekken. Nog steeds zijn mijn gedachten bij Emely, dat zal voorlopig niet veranderen en misschien zelfs nooit, maar het voelt goed om weer adem te kunnen halen. Ik heb weer een beetje zin in de toekomst, besef dat we heel veel wél hebben. Ik raak gelukkig wat meer geïnteresseerd in de wereld om me heen.'

Dit laatste schreef ik 25 dagen na de bevalling. Het klinkt redelijk hoopvol. In werkelijkheid heeft het me zo'n drie jaar gekost om het leven opnieuw te gaan begrijpen. Hoewel ik op die veertiende februari al wat lucht voelde, bleef ik lange tijd een soort zombie. Ergens in dat hele proces was ik zelf een beetje doodgegaan. Ja, ik deed mee, pakte mijn werk terug op, genoot van de jongens en van ons leven samen, maar begrijpen deed ik het allemaal niet meer.

Zodra ik alleen was, fluisterde ik tegen mezelf: 'Ik snap er niets van, ik begrijp het gewoon niet meer.' Als ik naar de zolder liep om de was op te hangen, als ik de fietsjes van de jongens uit de garage haalde of als ik in de auto stapte: zodra het stil werd om me heen, sloeg de verwarring toe.

Steeds vaker vroeg ik me af waarom we doen wat we doen. Wat beweegt ons ertoe om onze dagen te verliezen aan oppervlakkigheden en drukte? Wie heeft bepaald dat we moeten zwoegen en strijden?

Ondanks deze verwarring rende ik als vanouds door mijn leven. Ik was moeder, echtgenote, ondernemer, gemeenteraadslid, huisvrouw, vriendin, hulpouder op school en vrijwilliger bij verschillende stichtingen. Het lukte me allemaal.

Ik plande mijn dagen, mijn weken en mijn leven helemaal vol en streepte er lustig op los: weer een punt van mijn actielijst afgewerkt. En eerlijk is eerlijk, die microseconde dat ik letterlijk een streep door het betreffende actiepunt zette, gaf een tevreden en voldaan gevoel. Maar niet langer dan een microseconde, want al tijdens het strepen waren mijn gedachten bij het volgende punt op de lijst. 's Avonds rond tien uur plofte ik steevast uitgeput en totaal niet voldaan op de bank.

Constant be kroop me het gevoel dat ik achter de feiten aanliep, dat ik nooit klaar was. Ik had het druk en leek altijd haast te hebben. Met name dat onophoudelijke gehaast putte me uit, bezorgde me stress. Deze dagelijkse uitputtingslag die mijn leven was, stond me steeds meer tegen. Het verlies van onze dochter zette alles in een ander perspectief. De verwarring die ik na haar dood voelde, werd geleidelijk concreter en maakte plaats voor een andere vraag. Die vraag was: *moet ik meedoen?* Met deze vraag begon mijn zoektocht naar een langzamer leven.

Langzamer leven

De ontsteltenis die me de jaren na het verlies van Emely had achtervolgd, verdween en daarvoor in de plaats vormde zich een zin in mijn hoofd, geschreven in vetgedrukte kapitalen:

IK WIL LANGZAMER LEVEN!

Ja. Langzamer leven. Zodat ik zie waar ik ben en merk hoe ik me voel. Ik wil leven met minder haast. De tijd nemen voor wat me dierbaar is, voor wat geen vluchtigheid en onrust verdient. Omdat het niet gaat om het creëren van zoveel mogelijk indrukken of prestaties per minuut, maar om de moed om waardevolle momenten te scheppen en die zo lang mogelijk te rekken. Ik wil samen de open haard aansteken en rustig naar de vlammen kijken, voelen hoe behaaglijk warm het wordt en zien hoe het vuur een gloed legt over onze wangen. Geen laptop op schoot of smartphone in de hand, nee! Ik wil ruimte laten ontstaan voor echte aandacht.

Langzamer leven, om niet continu aan zes dingen tegelijk te hoeven denken. Om 's morgens niet meer zwetend wakker te worden in een dag die tot de nok toe volgepland is, en ik werkelijk niet weet hoe ik het allemaal voor elkaar moet krijgen. Een rustiger leven waarin ik tijd neem om te werken. En waarin ik tijd neem om níet te werken, zodat mijn lichaam de kans krijgt om op te laden en alle informatie te verwerken, voordat ik opnieuw ga werken.

Een prachtig besef, maar helaas bleef het een tijdlang bij gedachten. Ik wist dat het anders moest, maar ik begreep

niet *hoe* ik mijn leven een versnelling lager kon zetten. Ik wist waar het misging in mijn slopende bestaan, maar kreeg het niet voor elkaar om iets op te lossen. De hectiek bleef me inhalen.

Totdat ik op een ochtend wakker werd en eens niet meteen mijn telefoon pakte om mijn agenda te raadplegen. In plaats daarvan sloot ik mijn ogen en luisterde naar de stilte van ons slapende huis. De leegte van dat moment bracht een inzicht dat alles veranderde. Mijn slaperige hoofd snapte zomaar opeens welke schakel ontbrak. Ik kon blijven verlangen naar rust en ontspanning, zelfs steeds beter begrijpen waar alle drukte vandaan kwam, maar dat zou niets veranderen. Op deze manier zou ik nooit een ontspannen en blij leven tegemoet gaan. Want, begreep ik opeens heel duidelijk: het gaat niet om wat je weet, het gaat om wat je *doet* met wat je weet.

En dus begon ik. Diezelfde dag nog. Stap voor stap bracht ik mijn leven in een modus die gezonder en fijner was. Wat bleek? Er waren geen drastische veranderingen voor nodig, ik leerde langzamer te leven midden in de hectiek van alledag. Stukje bij beetje veranderde ik mijn levensstijl van 'te druk en oppervlakkig' naar 'ontspannen en waardevol'.

De stappen waarover ik in dit boek schrijf, zijn de stappen die ik in de afgelopen jaren uitprobeerde en omarmde. Deze nieuwe manier van doen en denken heeft mijn leven compleet veranderd. Hoewel? Ik ben nog steeds ondernemer, moeder, echtgenote en dochter, huisvrouw, vrijwilligster en vriendin. Maar nu van harte, ontspannen en op een manier die bij me past, waar ik blij van word. Het bleek dat het allemaal veel minder hectisch en druk kon, zonder dat daar grote aanpassingen voor nodig waren. Een rustig en zinvol bestaan was volledig inpasbaar in het leven dat ik al had.

Ogenschijnlijk is er misschien niet eens zoveel veranderd, maar niets is minder waar! Mijn leven had geen betere wending kunnen nemen dan deze. Ik doe minder, maar bereik meer. Ik voel me nagenoeg alle dagen ontspannen en tevreden. Ik werk aan projecten die belangrijk voor me zijn en ik oogst daarmee meer succes dan voorheen tijdens al het gezwoeg. Ik heb anders leren denken, waardoor ik vol zelfvertrouwen mijn eigen pad durf te gaan. Ik voel dat ik precies ben waar ik moet zijn. En ik ben blijer, vrolijker en vrijer dan ooit. Ik zit niet stil, maar alles doe ik zonder haast, zonder rusteloosheid en ontevredenheid. Langzamer leven heeft de kwaliteit van mijn dagen verrassend verbeterd.

Natuurlijk trap ik nog weleens in een valkuil en dreigt de hectiek mijn gedachten over te nemen, maar dat gebeurt steeds minder vaak en nooit lang. Ik weet wat ervoor nodig is om langzamer te leven. De tocht ernaartoe kostte me jaren, maar ik heb het pad wel ontdekt. Telkens begreep ik een beetje beter hoe ik mijn dagen fijner en zinvoller kon maken. Inmiddels ken ik het recept voor een langzamer leven. Nu heb ik dat recept voor jou opgeschreven, zodat jij er je eigen 'maaltijd' mee kunt gaan bereiden. Misschien vind je niet ieder ingrediënt lekker. Dat kan, dan pas je het recept naar jouw eigen smaak aan. Maar ik weet zeker dat ook jij je dagen kunt veraangenamen door de stappen te zetten die leiden naar een langzamer leven.

Tien stappen had ik nodig om de hectiek uit mijn leven te halen en de drukte uit mijn hoofd. Die stappen deel ik hier met jou, zodat ook jij afstand kunt nemen van stress, frustraties en oppervlakkig gejakker. Een bijkomend voordeel van langzamer leven is dat rust en ontspanning de ideale

basis zijn om je leven meer zin te geven. De ruimte die ontstaat in een langzamer leven biedt nieuwe kansen voor persoonlijke groei en voor het vergroten van jouw geluk en betekenis.

Loop een eindje met me mee, dan laat ik je zien hoe eenvoudig het is om drukte te vertragen. Met de tien stappen uit dit boek kun jij, op jouw manier, afscheid nemen van dat gejaagde gevoel dat bij deze snelle wereld hoort. Ook jij kunt kiezen voor een blij, ontspannen en waardevol leven.

Wat kun je van dit boek verwachten?

Het kan echt anders. Door langzamer te leven schep je ruimte in je dag en in je hoofd. De praktische tips in dit boek zullen direct meer ontspanning en rust brengen. Je kunt de stappen toepassen tijdens je normale bezigheden. Je hoeft dus geen tijd vrij te maken om te oefenen. Dit boek geeft je de middelen om de regie over je eigen tijd (terug) te krijgen. Je leert hoe je minder kunt gaan doen en anders kunt gaan denken, waardoor je meer zult bereiken.

Er is meer voor nodig dan de conclusie dat je dagen te vol en hectisch zijn. Het aanwennen van een andere levensstijl vraagt wat toewijding, zoals dat voor iedere verandering opgaat. Langzamer leven moet je leren. Maar het hoeft niet in een week geregeld te zijn. Als je stap voor stap jouw levensstijl verandert, ervaar je heel bewust iedere vooruitgang. En dat is fijn!

Vandaar de onderverdeling in tien stappen, waarmee je telkens één onderdeel bewust aanpakt. Zo blijft het leuk en hoef je je leven niet om te gooien om te kunnen vertragen.

Dit kun je van het boek verwachten:

- ◀ Meteen minder stress, meer rust en meer betekenis
- ◀ Praktische oplossingen die gelijk meer lucht geven
- ◀ Compacte, eenvoudige stappen
- ◀ Direct toe te passen in je dagelijks leven
- ◀ Voor een blijvend vertragend effect

Ook jij kunt korte metten maken met onnodige drukte, stress en uitputting, dat weet ik zeker. De tien stappen helpen je op weg. Voel vooral geen haast tijdens het doorlopen van de stappen. Je wilt je levensstijl vertragen, ga daar vanaf nu rustig mee aan de slag. Als je probeert om binnen een week alle stappen te zetten, maak je je dagen niet langzamer, maar voeg je juist extra hectiek toe. Doorloop de verschillende onderdelen kalm en in je eigen tempo. Ben je gewend aan de eerste stap? Voel je de rust die deze met zich meebrengt? Ga dan door naar de volgende stap. Of sla een stap (voorlopig) over en begin met iets wat jou aanspreekt. Want het is natuurlijk geen exacte wetenschap, dat langzamer leven. Je wilt iets veranderen om je beter te voelen, dan moet je vooral geen stappen forceren die niet bij je passen. Neem over wat jou aanspreekt.

De volgorde van de stappen is niet geheel willekeurig. Ik heb ze onderverdeeld in drie categorieën:

- ◀ Minder doen en meer bereiken
- ◀ Anders denken en meer bereiken
- ◀ Nog meer bereiken

Deel 1 - Minder doen en meer bereiken

Het eerste deel geeft praktische tips. Je past iets aan in je routine en je krijgt direct een gemakkelijker leven. Juist de eerste tips zijn gericht op *minder doen* omdat dat, in mijn ogen, de beste start is voor een langzamer leven. Kies ervoor om minder te doen, zodat jouw prioriteiten voortaan voorop komen te staan. Dan kun je je tijd voluit benutten. Niet door

Wat kun je van dit boek verwachten?

zoveel mogelijk te doen, maar juist door het meeste af te stoten. Door afleiding uit de weg te gaan, kun je de kern van jouw bestaan terugvinden en je richten op wat belangrijk is.

Deel 2 - Anders denken en meer bereiken

In deel 2 ontdek je hoe je anders kunt gaan denken. Zodat er ruimte vrijkomt voor ontspanning en rust, bijvoorbeeld om een heel potje Monopoly in een keer uit te spelen. En ruimte voor creativiteit, omdat in een leeg hoofd nou eenmaal de mooiste ideeën ontstaan. Ruimte ook om te lachen. En om af en toe stil te staan bij verdriet.

Met een andere manier van denken breng je het langzamer leven naar een hoger niveau. De stappen uit deel 2 helpen om niet terug te vallen in je oude gewoonten. Hoewel de praktische stappen uit het eerste deel absoluut een eerste aanzet geven tot een langzamer leven, zijn het de inzichten uit de 'anders denken'-categorie die ervoor zorgen dat je de ruimte en rust krijgt waarnaar je verlangt.

Deel 3 - Nog meer bereiken

Het een leidt tot het ander. *Minder doen* zorgt ervoor dat je meer kunt bereiken. Gerichte aandacht voor je prioriteiten zal voor meer groei zorgen dan het zwoegen, haasten en jakkeren dat je gewend bent te doen. *Anders denken* creëert kansen die je eerst niet zag. Dat maakt langzamer leven extra aantrekkelijk: je wordt gezonder en gelukkiger én schept zelf kansen om meer te bereiken.

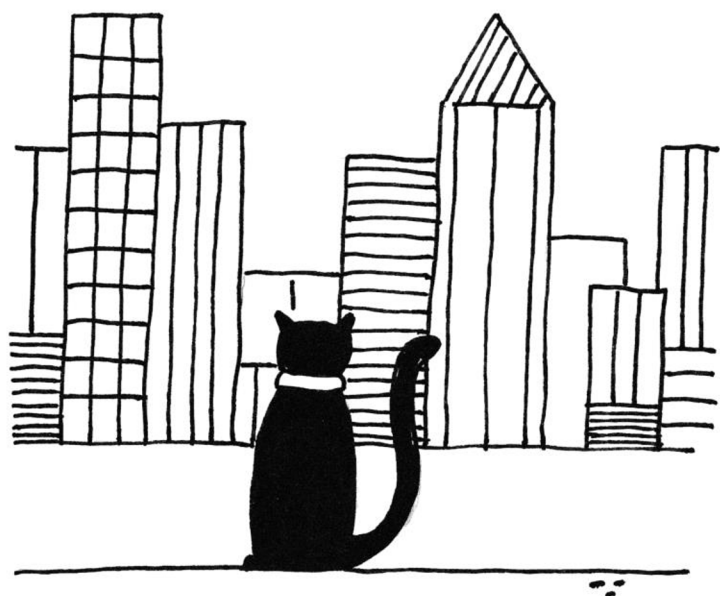
In deel 3 ligt de nadruk op jouw eigen groei. Tijdens het doorlopen van de stappen uit deel 1 en 2 ontstaat er extra ruimte. De laatste twee stappen uit dit boek laten zien hoe je deze ruimte in kunt zetten voor persoonlijke groei.

Wat kun je van dit boek verwachten?

'Mooi verhaal', hoor ik je denken, 'maar hoe pak ik zoiets aan?' Daarmee ga ik je stap voor stap helpen. Begin met minder te doen, maar stop daar niet en gun jezelf een andere denkwijze. Geef jouw leven de kleur die jij het mooist vindt. Zet vandaag nog de eerste stap naar een langzamer leven!

DEEL 1

Minder doen en meer bereiken



STAP 1

Stop met dingen

De eerste stap gaat je helpen om de feitelijke drukte op te lossen, dus om je dagen letterlijk iets rustiger te maken. Hoewel een gevoel van overbelasting niet alleen ontstaat door de echte, praktische drukte is dit toch de stap die je het beste als eerste kunt zetten. Daarom ga je kijken naar hoe jij je dagen invult. Waar besteed je je tijd en energie aan? Als je je overweldigd voelt, waar komt dat gevoel dan vandaan? En de kernvraag in deze stap: waar kun je mee stoppen?

We bevinden ons in een wereld met oneindig veel mogelijkheden. De 21^e eeuw verschaft ons westerlingen een bron van ongekende overvloed en nieuwe kansen. Het is een prachtige tijd om in te mogen leven. Toch brengen al die mogelijkheden ook een uitdaging met zich mee. Omdat je nou eenmaal niet alles kunt doen wat beschikbaar is, zul je moeten kiezen. En kiezen is niet makkelijk, vooral niet als er zoveel keuze is. Wat ik om me heen zie gebeuren, en waar ik zelf lange tijd tegenaan liep, is dat mensen vaak vergeten te kiezen. Het gevolg is dat ze geleidelijk steeds meer dingen in hun dagen inpassen, totdat ze zich plotseling geconfronteerd zien met *teveel*. Als ik onze maatschappij met één woord zou moeten duiden, kies ik zonder twijfel voor dat woord: *teveel*.

Ervaar jij momenteel ook een *teveel van alles*, dan merk je misschien dat deze drukte overstemt wat jou ooit plezier gaf. Datgene waar je energie van krijgt, raakt steeds opnieuw ondergesneeuwd door de hectiek van alledag. Het ligt voor

de hand om in dat geval te stoppen met enkele dingen, want alleen dan komt er weer ruimte vrij voor plezier. En ik weet het, het lijkt een open deur, maar als je het gevoel hebt dat de dagen overlopen, kun je ze beter wat minder vol maken. Hoe logisch dat ook klinkt, toch blijkt het in werkelijkheid lastig om zaken af te stoten. Want waar begin je? Je snakt naar wat minder drukte, maar waarmee kun je stoppen? In de tijd dat ik mijn dagen nog haastend en zwoegend doorbracht, had ik het gevoel dat alles wat ik deed noodzakelijk was. Als ik ergens mee had kunnen stoppen, had ik dat meteen gedaan. Ik voelde me immers overweldigd en uitgeput. Iedere kans op een beetje rust zou ik hebben aangegrepen. Toch?

Nee, dat is het verraderlijke van drukte: het vertroebelt je blik. Als je eenmaal in de stroomversnelling terechtkomt, zwem je niet makkelijk meer naar de kant. Je wordt willoos meegevoerd op de stroming van bezigheden en het enige wat je kunt doen, is je hoofd zo goed mogelijk boven water houden en hopen op rustiger vaarwater. De bittere waarheid is dat de stroomversnelling de neiging heeft om zichzelf in stand te houden. Drukke veroorzaakt drukte. Als je niet ingrijpt, blijkt de stroming eindeloos lang te zijn en voor je het weet vul je je dagen met niets anders dan overleven.

Gelukkig is er ook goed nieuws. Hoewel het op dit moment misschien voelt of je nauwelijks iets kunt afstoten omdat alles noodzakelijk lijkt, wil ik je graag laten zien dat je de meeste drukte zelf veroorzaakt. Stoppen met dingen wordt makkelijker als je dat inziet. In de tijd dat ik regelmatig kopje onder ging, miste ik één ding: richting. Ik deed alles. Omdat ik iedere vorm van richting miste, leek namelijk álles wat ik tegenkwam noodzakelijk of belangrijk.

Dit zorgde ervoor dat ik veel deed, maar nergens naar op weg was. Kwam er iets op mijn pad dat onvermijdelijk, interessant, belangrijk of leuk leek dan pakte ik het op. Dat was mijn maatstaf. Wat ik beter had kunnen doen, is afwegen of het me een zetje in de juiste richting zou geven en of het waarde had op de langere termijn.

Stoppen met dingen is vooral een kwestie van kiezen, maar dan net even anders dan je zou verwachten. In plaats van te verzinnen wat je niet meer gaat doen, kun je beter voluit kiezen voor datgene wat je absoluut wel wilt doen.

Weloverwogen stoppen met bepaalde zaken kan alleen als je goed in beeld hebt wat jij het allerbelangrijkst vindt in je leven. Ken je jouw prioriteiten, dan wordt het veel eenvoudiger om andere dingen te laten gaan. Je prioriteiten vertellen je precies wie jij bent. Als je je prioriteiten kunt benoemen, als je weet aan welke zaken je diep vanbinnen echt hecht, dan sta je dichter bij jezelf. En dan weet je welke richting je op wilt.

Daarom ga je jezelf nu eerst het grootste cadeau geven dat er bestaat: je gaat jouw eigen, unieke koers bepalen. Om je daarbij te helpen, geef ik je een praktische aanpak voor het bepalen van jouw prioriteiten. Neem tijd om deze oefening te doen, want een beter uitgangspunt voor een langzamer leven bestaat niet. Ontspanning, plezier en betekenis komen pas binnen handbereik als je weet welke richting jij kiest. En voordat je denkt dat langzamer leven gepaard gaat met allerlei lastige opdrachten: ik beloof dat dit de enige oefening is waarvoor je moet gaan zitten, de overige tips kun je direct inpassen in je dagelijkse routine. Gun jezelf deze investering. Je legt er de basis mee voor jouw langzamere leven.

Oefening: Bepaal je prioriteiten

Ieder mens heeft prioriteiten, maar niet iedereen is zich ervan bewust wat die prioriteiten zijn. Als jij niet zeker weet welke richting je op wilt, dan kan dat ertoe leiden dat je chaotisch en stuurloos richting de finish gaat. Hoe wil jij later herinnerd worden? Dat laatste zegt meestal veel over waar jouw prioriteiten liggen. Wat vind je belangrijk en wat niet? Waaraan wil jij tijd en energie besteden en welke zaken kun je zonder twijfel wegstrepen?

Prioriteiten verschillen per persoon, ieder hecht een andere waarde aan bepaalde onderdelen van het leven. Geld en bezit kunnen voor de een de hoogste prioriteit zijn en voor de ander een sluitpost. Ook kunnen prioriteiten gaandeweg verschuiven, bijvoorbeeld als je in een andere fase van je leven terechtkomt.

Toch blijven je prioriteiten meestal ongeveer gelijk, want tot op zekere hoogte *ben* je jouw prioriteiten. Je top-prioriteiten zullen daarom niet makkelijk veranderen. Ga maar eens na, de dingen die voor jou het allerbelangrijkst zijn, kun je bijna meteen opnoemen.

Maak deze oefening en ken je prioriteiten. Je zult zien dat je naderhand een beter inzicht hebt in wie je bent en wat je wilt.

KEN JE PRIORITEITEN

Doorloop de oefening stap voor stap, zonder deze eerst helemaal door te lezen.

1. Stel jezelf de volgende vragen:

- Wat vind ik een waardevolle invulling van mijn leven?
- Als ik straks terugkijk op mijn leven, wat hoop ik dan tegen te komen?

2. Bekijk de lijst met prioriteiten en kies er tien die het beste bij jou passen. Staat jouw prioriteit er niet bij, voeg deze dan toe aan de lijst.

Prioriteitenlijst:

Gezondheid	Traditie	Familie
Betekenis	Zingeving	Wortels
Kinderen	Tijd	Gezinsleven
Ontspanning	Vrije tijd	Werk
Carrière	Religie	Geld
Seks	Groei	Zorgzaamheid
Blijheid	Spiritualiteit	Vrienden
Ontwikkeling	Integriteit	Alleen zijn
Sociale contacten	Rust	Bezit
Beweging	Creativiteit	Veiligheid
Romantiek	Liefde	Opleiding
Uiterlijk	Aanzien	Macht
Afwisseling	Erkenning	Genot

Vrijgevigheid	Comfort	Betrokkenheid
Kracht	Flexibiliteit	Connectie
Zekerheid	Vrijheid	Autonomie

Geef de door jou gekozen prioriteiten een nummer van 1 t/m 10, waarbij je aan 1 de meeste waarde toekent en aan 10 de minste.

Let op: wat voor je gevoel belangrijk *hoort* te zijn, doet er nu niet toe. Laat je bij deze keuze alleen leiden door jouw oprechte gevoel. Wat wil je jouw aandacht geven? Wees eerlijk bij het kiezen.

3. Welke prioriteiten betekenen het meest voor je? Kijk nog eens goed naar de tien onderwerpen die je zojuist hebt gekozen en stel hieruit nu een lijst op met maximaal vijf prioriteiten.

4. Als je deze vijf prioriteiten breder kunt maken, doe dat dan. Dus staat er in je top vijf bijvoorbeeld 'afvallen', maar bedoel je dat je graag wilt afvallen om je gezonder en fitter te voelen, maak dan van 'gezondheid' je prioriteit.

5. Bekijk aandachtig de grensgevallen, de zaken die niet tot je top vijf behoren maar toch van betekenis voor je zijn. Van deze dingen ga je afscheid nemen. Met dit in je achterhoofd, klopt de top vijf dan nog? Zo nee, wissel de prioriteiten en stel je definitieve prioriteitenlijst op.