RE-BALANCE · SOUL

Hallo! Ben je er nog?

Van geleefd worden naar bewust leven

Een klein boekje voor mensen die weleens vergeten dat ze zelf ook nog meedoen



Linda · Re-Balance Health & Soul, Numansdorp

Inhoud

DEEL 1 – WAKKER WORDEN

1 Hallo! Ben je er nog?

2 Hoofd, hart en onderbuik: wie heeft er eigenlijk de leiding?

3 Wie denk jij eigenlijk dat je bent?

DEEL 2 – DE LAAGJES AFPELLEN

4 De overtuigingen die je klein houden

5 Waarom doe je wat je doet?

6 Grenzen stellen is één ding...

DEEL 3 – JE EIGEN LEVEN WEER OPPAKKEN

7 Wat wil jíj eigenlijk?

8 Leven in plaats van overleven

9 En nu jij!

DEEL 1

Wakker worden

HOOFDSTUK 1

Hallo! Ben je er nog?

Even een vraagje

Hoe ziet jouw gemiddelde dag eruit?

De wekker gaat. Je staat op, doucht, kleedt je aan, drinkt een kop koffie (als je geluk hebt rustig, anders staand boven de gootsteen), gaat naar je werk, doet wat er van je verwacht wordt, komt thuis, doet boodschappen, kookt, ruimt op en ploft uiteindelijk op de bank.

Misschien kijk je nog even televisie, scroll je wat op je telefoon en voor je het weet is het bedtijd.
En morgen? Precies. Nog een keer. Natuurlijk, het leven bestaat nu eenmaal uit dagelijkse verplichtingen. De huur of hypotheek betaalt zichzelf niet en helaas groeit de was ook niet vanzelf weg.

Maar mag ik je iets vragen? Ben jij eigenlijk aan het leven, of ben je vooral je leven aan het organiseren? Wanneer heb jij voor het laatst bewust stilgestaan bij de vraag hoe het écht met je gaat? Niet het automatische 'goed hoor' wanneer iemand het vraagt. Maar écht.

Ben je gelukkig? Geniet je? Doe je dingen omdat je ze zelf wilt, of omdat het nu eenmaal zo hoort? En misschien nog wel belangrijker: wanneer ben jij jezelf voor het laatst tegengekomen?

Even een momentje voor jezelf

Geen goede of foute antwoorden. Gewoon eerlijk zijn.

1. Hoeveel tijd besteed je op een dag aan dingen die je écht leuk vindt?
2. Hoeveel dingen doe je omdat het moet of omdat anderen het verwachten?
3. Wanneer heb je voor het laatst iets gedaan gewoon omdat jij daar zin in had?
4. Als je morgen helemaal opnieuw mocht beginnen met de indeling van je dag, wat zou je anders doen?

En schrijf deze maar eens op:

Hoeveel stappen terug ben ik mezelf eigenlijk voorbijgelopen?

- Je bent geen huishoudelijk apparaat dat iedere dag op hetzelfde programma moet draaien.
- Je hebt geen contract getekend waarin staat dat je iedereen tevreden moet houden.
- 'Zo hoort het' is geen natuurwet. Echt niet.
- Je bent niet op aarde gekomen om alleen maar je agenda af te werken.
- En nee, je hoeft niet eerst 65 te worden voordat je van het leven mag genieten.

> **Linda's reality check**
> Even wakker worden!
> Wanneer heb jij voor het laatst iets gedaan omdat JIJ het wilde, zonder eerst te bedenken wat een ander daarvan zou vinden? (Nee, de boodschappen doen telt niet.)

De automatische piloot

Weet je wat zo bijzonder is? Je kunt jarenlang precies hetzelfde doen zonder je ooit af te vragen waarom. Je staat op omdat de wekker gaat. Je gaat werken omdat dat nu eenmaal moet. Je doet boodschappen omdat de koelkast anders verdacht leeg begint te raken. Je kookt, poetst, wast, betaalt rekeningen en probeert ondertussen ook nog een beetje sociaal te zijn.
En voor je het weet is er weer een week voorbij.

Maar wanneer heb je eigenlijk voor het laatst iets gedaan waarvan je dacht: Wat heerlijk, dit is nou écht genieten! Niet omdat het op je to-do-lijst stond. Niet omdat iemand anders het leuk vond. Maar gewoon omdat jij er blij van werd.

Want laten we eerlijk zijn: je bent toch niet op aarde gekomen om alleen maar je huishouding, agenda en bankrekening draaiende te houden? Je mag er zelf ook nog tussen staan.



De grote Zo hoort het!

Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg!
Ooit gehoord van deze uitspraak? Vast wel. Misschien ben je er zelfs mee opgegroeid.

Doe maar gewoon. Niet te veel opvallen. Niet naast je schoenen lopen. Niet denken dat je meer bent dan een ander. En vooral: wat zullen de mensen ervan vinden? We leren het vaak al jong. Thuis, op school, in de buurt en later op ons werk. Je leert hoe je je hoort te gedragen, wat netjes is, wat verstandig is en wat vooral niet de bedoeling is. En voor je het weet, heb je een heel pakket aan ongeschreven regels verzameld. Zonder dat je ooit hebt gevraagd waar die regels eigenlijk vandaan komen.

De koffie-to-go-crisis

Ik woonde ooit in een dorp en jaren geleden was het bijna een no-go om met een koffie-to-go over straat te lopen. Ja, echt. Een bekertje koffie in je hand! Je zou er bijna een vergunning voor moeten aanvragen. Want wat moest je daar nou mee? Gewoon thuis je koffie drinken, zoals iedereen. En daar zit precies het punt.



Hoe vaak laten we ons gedrag bepalen door wat anderen normaal vinden? Hoe vaak doen we iets niet omdat we bang zijn voor commentaar of scheve gezichten? En waarom eigenlijk? Is er iemand die je komt arresteren als jij besluit om iets anders te doen dan de rest? Nou ja, bij wijze van spreken dan. Wie heeft dat eigenlijk bepaald? Denk eens aan uitspraken die je misschien regelmatig hebt gehoord:

- Doe maar gewoon, dan doe je al gek genoeg.
- Eerst je plichten, dan pas je plezier.
- Wat zullen de buren wel niet denken?
- Je moet hard werken voor je geld.
- Je mag niet egoïstisch zijn.
- Je moet altijd voor anderen klaarstaan.
- Kinderen horen zich zo te gedragen.
- Op jouw leeftijd doe je dat toch niet meer?

Sommige uitspraken bevatten misschien best een kern van waarheid. Andere zijn inmiddels zo vanzelfsprekend geworden dat we ze nooit meer ter discussie stellen.

Maar hier komt de interessante vraag: geloof jij dit allemaal omdat je er zelf achter staat, of omdat je het ooit zo hebt geleerd? Dat is nogal een verschil! Je hoeft namelijk niet alles wat je hebt meegekregen automatisch mee te nemen naar de rest van je leven. Je mag best eens kritisch door je eigen mentale voorraadkast gaan. Sommige dingen zijn misschien allang over de datum.



Linda's reality check

Even de bezem door je overtuigingen!
De grote Zo hoort het!
Pak pen en papier en schrijf vijf uitspraken op die je vroeger vaak hoorde. Bijvoorbeeld: 'Doe maar gewoon' of 'Je moet altijd rekening houden met anderen'.

Beantwoord vervolgens bij iedere uitspraak:

1. Van wie heb ik dit geleerd?
2. Geloof ik dit zelf eigenlijk?
3. Pas ik mijn gedrag hier nog steeds op aan?
4. Wat zou er gebeuren als ik dit niet meer als vanzelfsprekend beschouw?

En tot slot: welke van deze regels zou jij vandaag nog bij het grofvuil zetten?

Het zwarte schaap

En dan heb je ze natuurlijk ook nog: de zwarte schapen, de dwarsliggers en de rebellen. De mensen die net even anders denken. Die vragen stellen wanneer iedereen braaf knikt. Die niet automatisch meegaan met de massa en soms gewoon zeggen: waarom eigenlijk? Binnen een familie, een vriendengroep of een dorp kan dat best lastig zijn. Want zodra je afwijkt van wat gebruikelijk is, krijg je soms opmerkingen.

'Ben jij nou zo anders?'
'Waarom moet jij altijd moeilijk doen?'
'Kun je niet gewoon normaal doen?'

En voor je het weet, ben jij degene die niet helemaal in het plaatje past. Maar weet je wat? Misschien is dat helemaal niet zo erg. Misschien is het juist goed om af en toe eens buiten de lijntjes te kleuren. Niet om dwars te zijn om het dwars zijn, maar omdat je zelf wilt onderzoeken wat bij jou past. Want anders denken is niet automatisch beter. Maar klakkeloos hetzelfde denken als iedereen is ook geen garantie dat je goed zit. Je hoeft niet tegen alles aan te schoppen, maar je hoeft ook niet overal in mee te lopen.

En misschien is dat wel een van de eerste stappen naar bewustwording: jezelf toestemming geven om zelf na te denken.



Zin om verder te lezen?

Dit was een voorproefje van *Hallo! Ben je er nog?*

Het hele boekje heeft 74 pagina's, met negen hoofdstukken, opdrachten en veel grappige tekeningetjes. Voor mensen die er weleens vergeten dat ze zelf ook nog meedoen.

Het volledige boekje: € 12,00

Als pdf in je mailbox, na betaling.

www.re-balance-praktijk.nl/werkboeken/hallo-ben-je-er-nog

Dit boekje is informatie en geen vervanging van professionele hulp.