

JOUW LEVEN

naar een zorgeloos en leuk bestaan

Luc Mutsaers



JOUW LEVEN

naar een zorgeloos en leuk bestaan

Luc Mutsaers

September 2009

© 2009

'Jouw leven: naar een zorgeloos en leuk bestaan'

Luc Mutsaers

<http://www.springleven.nl>

ISBN: 978-90-814333-2-7

NUR: 770, Psychologie algemeen

Alle rechten voorbehouden.

Dit is een gratis e-boek. Heb jij ervoor betaald, dan ben je opgelicht!

Het is toegestaan dit e-boek verder te verspreiden via e-mail, jouw website of in geprinte vorm. Het is niet toegestaan dit werk in enige vorm aan te passen, delen daaruit over te nemen of daarvoor een vergoeding te vragen. Bij verdere verspreiding moet altijd de auteur en een link naar de website www.springleven.nl worden vermeld

INLEIDING

Dit boek gaat over de belangrijkste persoon op deze aarde: JIJ. Ik schrijf dit boek niet voor mezelf maar uitsluitend en alleen voor jou, omdat ik jou een verhaal te vertellen heb. Een verhaal te vertellen en vragen om te stellen. En laat ik met dat laatste eens beginnen.

VRAGEN EN ANTWOORDEN

Wanneer heb jij voor het laatst in de spiegel gekeken? Niet letterlijk, maar figuurlijk. Ik durf te wedden dat jouw leven vol met vragen zit. Grote vragen over de zin van het leven, of jouw partner wel de ware voor je is, of je wel of niet aan kinderen wilt beginnen, of je een



geheel andere wending aan je carrière moet geven. Maar ook kleine vragen over wat je vanavond wilt eten, of je die schoenen wel of niet moet kopen, of je gaat uit eten of toch maar thuis, of je een zonvakantie of een avontuurlijke vakantie gaat boeken, of je de auto pakt of toch de fiets.

Vragen of je wel de goede dingen doet en de juiste keuzes maakt. Vragen waarmee iedereen van tijd tot tijd worstelt. Jij dus ook. Welke vraag of dilemma zit nu in jouw hoofd?

Op die vraag en al die andere vragen en dilemma's ga ik je in dit boek een antwoord geven. Dat is geen kleine belofte om te doen. Zeker als je de omvang van dit boekje in ogenschouw neemt. Is het überhaupt mogelijk om op alle vragen het antwoord te geven? Niet zomaar een antwoord, maar het juiste antwoord voor jou. Ik ben ervan overtuigd dat ik die belofte kan waarmaken.

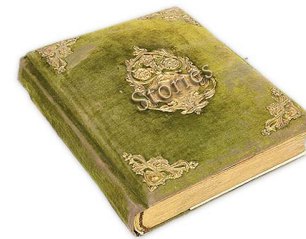
Maar dat is niet het enige: je zit niet alleen vol met vragen. Je zult ook vol zitten met angsten, onzekerheden en zorgen. Zorgen over wat de toekomst gaat brengen, angst dat je partner je zal verlaten (of dat je er nooit één zult vinden), onzeker over je eigen capaciteiten, bang dat je je baan kwijt raakt. Zorgen over je gezondheid, bang om dood te gaan, financiële zorgen. Kun je voor mij je drie grootste angsten, onzekerheden of zorgen voor de geest halen? Stel je nu eens voor dat ik die angsten, zorgen

en onzekerheden voor je weg ga nemen. Zou dat niet geweldig zijn?

Het mooie is: ook dat ga ik doen. Ik ga je antwoord geven op al je vragen en daarbij je ook nog eens van je zorgen beroven. Aan het einde van dit boekje heb jij een zorgeloos, vrolijk en leuk leven waarbij alles je duidelijk zal zijn.

En dat doe ik door je mee te nemen in een verhaal. En niet

zomaar een verhaal. In dit boek staat namelijk maar één persoon centraal, en dat ben jij. Het verhaal dat ik je ga vertellen is dan ook jouw verhaal. En als je denkt dat jouw leven niet interessant genoeg is om een verhaal over te vertellen, dan



heb je het mis. Menig televisiesoap verbleekt bij jouw verhaal.

EVEN VOORSTELLEN

Maar voordat ik met jouw verhaal begin, stel ik me even voor. Onze levens raken elkaar namelijk tijdens het lezen van dit boek. En de reis die we gaan maken zal zeker persoonlijk worden. Daarom is het wel zo netjes als ik me even heb voorgesteld. Ik ben Luc Mutsaers. Ik ben partner, vader, zoon, vriend,

werknemer, zelfstandig trainer, coach, maar bovenal schrijver. Schrijven is mijn passie, naast het bezoeken van pretparken overigens. Niet dat beide activiteiten zoveel zin hebben, daarover later meer, ik vind ze gewoon leuk om te doen. Wil je na dit boek nog meer van me lezen, zoek me dan op internet en je vindt vanzelf mijn andere boeken en de weblogs waarop ik schrijf.

JOUW VERHAAL

In de grote donkere leegte van het heelal, zien we langzaam een planeet opdoemen. Een planeet met opvallend veel water (71% van het aardoppervlak is water) en her en der een plukje land. De planeet hangt daar in de oneindige luchtledigheid, tussen andere sterren en planeten. Het is een klein wonder dat op die planeet miljoenen jaren geleden leven is ontstaan en de laatste eeuwen de mens de belangrijkste plek heeft opgeëist.



Op dit moment wonen op die kleine planeet in het grote donkere heelal bijna 7 miljard mensen. Dat is een zeven met daar achter negen nullen. Het is moeilijk voor te stellen hoe ontzettend veel mensen dat zijn. En de belangrijkste van die 7.000.000.000

mensen ben jij. Tenminste, jij bent het middelpunt in je eigen leven en van het begin tot het einde moet je het met jezelf doen.

Al die mensen doen grosso modo hetzelfde. Ze slapen, ze eten, ze reizen van A naar B, ze werken, ze hebben een partner of zijn daarnaar op zoek, ze hebben een eigen plek waar ze wonen. Al die mensen zijn geboren, groeien op, worden ziek en weer beter en gaan uiteindelijk ook allemaal dood. En in het grote plaatje zal het iedereen worst wezen wat *jij* doet. Sterker nog, (vrijwel) niemand die dat weet.

Daarom zoomen we wat verder in, want we gaan het tenslotte niet hebben over al die 7.000.000.000 mensen. Jij woont in Nederland (of België). Een piepklein stukje land dat nog geen 0,03% van al het land op aarde beslaat (0,02% voor België). Op dat kleine stukje land, leefden jouw beide opa's en oma's. Op enig moment besloten zij om kinderen te nemen. Wat uiteindelijk resulteerde in een zoon bij de één en een dochter bij de ander. Tussen de miljoenen andere Nederlanders (of Belgen) zijn jouw vader en moeder, misschien na ettelijke eerdere vriendjes en vriendinnetjes, elkaar tegengekomen en hebben besloten om bij elkaar te blijven. Of misschien ben je het resultaat van een one night stand, dat zou ook zomaar kunnen, maar in ieder geval zijn jouw vader en jouw moeder op enig moment intiem met elkaar geweest, wat heeft geleid tot jouw geboorte.

Je kunt je haast niet voorstellen hoeveel toevalligheden tot jouw bestaan hebben geleid. Je moeder had een andere vriendje tegen kunnen komen en daaraan zijn blijven plakken; dan was jij er niet geweest. Jouw opa of oma hadden hetzelfde kunnen doen, ook dan was de keten verbroken. Sterker nog, van alle honderd miljoen zaadcellen in die ene intieme ontmoeting, heeft er maar eentje de eindstreep gehaald ten koste van die anderen. Had een andere zaadcel de race naar de eicel gewonnen, dan had jij dit boek niet gelezen, maar jouw ongeboren broer of zus. De gedachte alleen al doet je misschien duizelen. Maar het feit dat jij er bent is dus ofwel een speling van het lot, louter toeval, of jij bent hier met een belangrijke reden: de reden of zin van jouw bestaan. Mogelijk is dat één van de vragen waar je mee worstelt. Houd die dan nog even vast, ik beloof erop terug te komen.



Na een periode van babyschap, kleuteren en peuteren ben je steeds meer op eigen benen komen te staan. Je ouders hebben hun best gedaan om jou een onbezorgde jeugd te bezorgen. Je hebt de lagere en middelbare school doorlopen, vriendschappen gesloten en weer verbroken, vakanties doorgebracht met en zonder je ouders in verre landen en dichterbij, je hebt vele boeken gelezen en nog veel meer uren voor de televisie doorgebracht. En je hebt een derde van je leven verslapen, zoals

je dat ook de rest van je leven zult blijven doen. Hopelijk ben je tot op heden van echte gebreken en ziektes verschoond gebleven, maar niet valt uit te sluiten dat juist een recente gebeurtenis op dat vlak je tot het lezen van dit boek heeft gebracht.

Op enig moment in je leven, een kwart daarvan is dan inmiddels gepasseerd, heb je een keuze voor een vervolgopleiding gemaakt. Je bent gaan studeren of hebt juist voor een meer praktische opleiding tot ambachtsman of -vrouw gekozen. Of misschien heb je het doorleren wel gelaten voor wat het was en ben je meteen gaan werken of heb je gekozen voor het huismoeder- of huisvaderschap. Welke keuze je ook hebt gemaakt, je wordt daar tot op de dag van vandaag nog mee geconfronteerd. Welke richting je ook bent ingeslagen, het heeft een onvermijdelijke specialisatie met zich meegebracht die je beperkt in toekomstige mogelijkheden. Niet dat die een breuk daarmee volledig uitsluiten. Je kunt best het roer volledig omgooien. Maar dat kost je dan wel een aanzienlijke hoeveelheid energie. Of je die er echt voor over hebt is maar zeer de vraag.

Mogelijk heb je al één of meer kinderen of heb je bewust gekozen om die niet te krijgen. Of in een minder gunstig geval wil je ze wel, maar heb je nog geen geschikte partner kunnen vinden of 'lukt het' eenvoudigweg niet. In beide gevallen heeft dat invloed op jouw verdere leven. De zorg voor kinderen draag

je de rest van je leven met je mee, het gemis aan kinderen terwijl je die wel zou willen eveneens. Het kan je leven gaan beheersen.

Je hebt een baan (of niet) en maakt carrière (of niet) of je hebt dat allemaal al achter de rug en geniet van je pensioen. Je zit in de laatste fase van je leven en wordt steeds meer met fysieke



beperkingen geconfronteerd. Nog enkele (tientallen) jaren en jouw leven hier op aarde zal ten einde komen. Je blikt terug op de gemiddeld tachtig jaar die je hier op de wereld hebt doorgebracht (als je pech hebt (veel) minder, als je geluk hebt wat meer). Heb je het goed gedaan? Heb je bereikt wat je wilde bereiken? Heb je ergens spijt van?

Spijt van dingen die je wel of juist niet hebt gedaan? Of ben je tevreden en vind je het wel best zo? Ben je bang voor wat komen gaat of is het ook wel mooi dat het leven een einde kent? Heb jij een ander leven gekend dan die 17 miljoen Nederlanders of 7 miljard aardbewoners? Heb je wat betekend, of was je een mier die in de massa niet anders heeft gedaan dan zijn leven te leven, liefst op een beetje leuke manier?

SPIEGEL

Ik maak even een zijsprongetje in jouw verhaal, want ik wil je *nog* een spiegel voorhouden. Veel mensen hebben de behoefte om iets te betekenen voor deze wereld, een verschil maken voor iets of iemand. Waarschijnlijk heb jij dat ook. Zoals gezegd is jouw leven er eentje van heel veel toeval, ofwel heeft het een reden. Toch? Dan wil ik je wijzen op de 107 miljard mensen die jou zijn voorgegaan. Uit recente berekening blijkt namelijk dat hier op aarde tot op dit moment 107.000.000.000 mensen zijn geboren. Daarvan zijn er alweer 100 miljard overleden, de rest, waaronder jij, is er nog. Al deze mensen, nou ja, in ieder geval een hoop, wilden iets betekenen. Hoeveel daarvan zijn daar echt in geslaagd? Wie daarvan laat nog steeds zijn of haar sporen na? En dan bedoel ik langer dan één of twee generaties. Ik denk dan zelf aan namen als Napoleon, Cleopatra, Hitler, Stalin, Martin Luther King, Anne Frank, moeder Theresa, Mandela, Bill Gates (de laatste twee nog niet eens dood) en enkele muziekiconen als Mozart en Beethoven. Misschien weet jij er nog meer. Maar bedenk goed dat er zat hedendaagse iconen zijn, die over twee, drie generaties absoluut vergeten zijn. Denk je dat men Oprah Winfrey zal herinneren in het jaar 2100, of Madonna, of Tony Blair? Ik noem maar wat namen. Ik denk het niet. Nou zitten die mensen toch bepaald niet stil.

Laat ik optimistisch zijn en stellen dat er door de eeuwen heen 10.000 mensen zijn geweest die echt iets hebben nagelaten (een

ding, een herinnering of gedachtengoed) dat over de generaties heen herinnerd zal worden. Als dat al de definitie van een betekenisvol of zinvol leven is, maar dat terzijde. Dan nog hebben we het over 1 op de 10 miljoen mensen. Dat betekent dat in 100 jaar tijd in Nederland gemiddeld twee mensen de moeite van het herinneren waard zijn. Laat die gedachte even bezinken.

Jij mag van mij proberen om één van die twee personen te zijn. Maar ik heb die illusie niet en ik jaag die droom ook niet na. Ik weet dat in het jaar 2100 niemand mij of mijn boeken of mijn weblogs nog zal herinneren. Nou, misschien mijn zoon (die dan 96 is) of zijn (klein)kinderen, maar dan heb je het ook gehad. Laat ik het ruimer stellen, in 2200 kent niemand mij of wat ik heb gedaan meer. En ik heb daar vrede mee. Het geeft zoveel rust en relativeert het dagelijkse leven enorm, wanneer je beseft dat jouw bestaan er in het grotere plaatje eigenlijk niet toe doet. Je hoeft niets te bereiken, je hoeft niemand te zijn, je hoeft niets na te laten. Van wie zou je dat moeten? Blijf lekker in je bed liggen als je daar zin in hebt!

Maar zelfs al wil je dat wel en ben je daarin succesvol: verplaats je dan even in Mozart. Wat heeft hij eraan dat zijn muziek nog gespeeld wordt en zijn naam genoemd. Hij is er niet meer en heeft daar zelf niets aan. Zeker als we bezien dat de meeste 'beroemdheden' uit de oudheid nogal wat offers hebben moeten brengen (of wreedheden hebben begaan), is het de

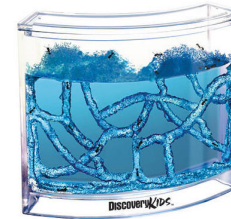
vraag of je je leven zo zou moeten opofferen om iets te kunnen nalaten. Kun je dan niet beter gewoon in alle anonimiteit gezellig en leuk leven zonder dat dat ergens toe leidt?

Laat dit even tot je doordringen. Wat betekent dit voor jou? Geloof je hierin of vind je het onzin? Miskien ik het bestaan van een god, of de innerlijke drive in mensen om iets te betekenen? Ik laat jou graag jouw eigen visie en mening daarin. Geloof en innerlijke drive kan ik namelijk zo moeilijk vatten en bevatten. Ik heb geen noodzaak om jou te overtuigen, in tegendeel zelfs. Daar schiet ik niets mee op en jij ook niet. Wat ik wel kan en wil doen, is voor mijzelf een plaatje schetsen aan de hand van de feiten die ik ken en de overtuigingen die ik heb. Een plaatje dat volgens mij antwoord geeft op alle vragen die je zou kunnen hebben en dat mij, maar vooral jou – dit boek draait tenslotte volledig om jou – richting kan geven in de rest van jouw leven.

TERUG NAAR JOUW VERHAAL

Om terug te komen op jouw verhaal. Ik kan dat verhaal niet afmaken, al is het maar omdat jouw leven nog niet af is. Jij staat ergens midden in je eigen verhaal. Maar wat ik wel kan is jou een aantal scenario's schetsen voor het vervolg. Maar daarvoor zoomen we nog wel even uit. We stijgen uit boven jouw woonplaats, overzien het hele land en komen langzaam boven de wolken. Onder ons zien we 7 miljard mensen druk zijn met

hun dagelijkse of zo belangrijke dingen. De dingen waar ze ook morgen en overmorgen nog mee bezig zullen zijn. En we stijgen verder omhoog en zien de aarde als een piepklein blauw bolletje tussen andere sterren en planeten. Wat er buiten dat blauwe bolletje gebeurt, daar heb ik me niet aan gewaagd. Wie weet zijn er nog wel meer blauwe bolletjes en zijn er soortgenoten elders in het heelal. Wie zal het zeggen? Wie weet kijkt er van hoog boven ons een god of ander wezen op ons neer. Zich verkneukelend over onze dagelijkse besognes. Zoals wij kijken naar het drukke leventje van de vissen in een aquarium of de mieren in een 'ant farm'. Maar dan word ik misschien te filosofisch, dus laat ik dat maar verder niet doen.



Wat ik wel ga doen is je meenemen in de rest van jouw leven en de vragen die je hebt. En dat doe ik door een aantal scenario's te schetsen.

SCENARIO'S

Ik wil stil staan bij een aantal momenten in jouw leven. Momenten die je al hebt meegemaakt, die nog komen gaan of die je mogelijk bespaard blijven. In ieder geval zijn het momenten waarbij je in de resterende jaren van jouw leven nog (vaak) stil *zult* staan. Stilstaan in de vorm van het herinneren van wat is gebeurd, of stilstaan in de vorm van je zorgen maken over wat nog zou kunnen komen. De scenario's geven jou de antwoorden op de vragen die je mogelijk hebt.

RELATIE

Je zit mogelijk in een relatie, of je bent op zoek naar een (vaste) partner. In beide gevallen zul je je met regelmaat de vragen stellen of je tevreden bent met de situatie zoals die is. Moet je

bij je huidige partner blijven, terwijl je toch niet zo gelukkig bent met een aantal zaken in je relatie. Maar zou je dat je kinderen aan willen doen of is de financiële onzekerheid niet veel te groot?



Wijs je bij iedere date een potentiële partner de deur omdat je hem of haar niet goed genoeg vindt? Of ben je juist weggegaan bij je partner en heb je spijt als haren op je hoofd omdat al die ergernissen die tot jouw vertrek hebben geleid eigenlijk maar kleinigheden waren waar je veel makkelijker overheen had kunnen stappen?

Bedenk je dan dat de ideale relatie niet bestaat en dat de meeste niet aan het 'ideaalplaatje' voldoen. Elk huisje heeft een kruisje. Wat vind jij belangrijk in een relatie? En ook al droom je van die perfecte partner, is dat reden genoeg om je huidige wat minder perfecte relatie vaarwel te zeggen? Waarom zou je überhaupt een partner willen? Misschien ben je wel gelukkig in je eentje. Die mensen zijn er voldoende. Of wil je juist liever meerdere partners? Wat houdt je tegen?

Door jouw huidige positie steeds maar weer te spiegelen aan je droombeeld, praat je jezelf gegarandeerd in de put en gaat je relatie naar de klote. Je kunt je ook concentreren op wat de relatie je wel geeft. Misschien leef je (zoals zovelen) in een

broer-zus relatie waar de passie allang is verdwenen. Maar is dat niet ook een hele mooie manier van samenleven? Wat zoek je werkelijk in een relatie en kun je dat niet ook gewoon vinden in de situatie waarin je je nu bevindt?

WERK

Waarom ga jij iedere ochtend naar je werk? Vind je het werk echt leuk om te doen, of doe je het voor het geld, voor de status, voor de macht, voor je carrière? Waar doe je het voor? Er is geen fout antwoord, dus je mag in alle eerlijkheid zeggen wat voor jou de waarheid is.



Vervolgens is het de vraag of je je gedraagt naar jouw eigen waarheid. Wil je carrière maken, dan betekent dat dat je extra je best doet, probeert op te vallen, je neus op netwerkbijeenkomsten laat zien enzovoort. Vind je het werk dat je doet echt leuk, dan heb je een intrinsieke motivatie om gewoon die dingen te doen die je moet doen.

Maar heel veel mensen, meer dan de helft doe ik maar even een magere schatting, werken simpelweg voor het geld. En met dat

geld gaan ze vervolgens leuke dingen doen. Zoals de hypotheek betalen, de boodschappen doen, de vaste lasten voldoen, en als er dan wat overblijft op vakantie enzo. Als jij één van die velen bent, gedraag je je dan ook naar jouw belangrijkste doel op het werk? Namelijk met zo min mogelijk moeite zoveel mogelijk geld iedere maand op je rekening gestort krijgen. Kijk, dat jouw werk er überhaupt niet toe doet mag duidelijk zijn. Ik ken niemand wiens werk er echt toe doet. Als we allemaal tegelijkertijd collectief het bijltje erbij neer zouden gooien was het een ander verhaal. Maar als jij je werk op het allerlaagste pitje doet, dan zal niemand daar echt onder lijden.

Voor zover je je werk al niet gedag zegt en iets gaat doen wat je echt leuk vind, maar, ik ben me daarvan bewust, dat is niet voor iedereen weggelegd, al is het maar omdat er iedere dag brood op de plank moet komen, waarom kies je dan niet voor een leven in het vooronder, als grijze onzichtbare muis? Er zijn legio technieken om op je werk te overleven, zonder dat je daar heel veel moeite of energie in hoeft te steken, en zonder dat dat in het oog springt of dat je baan daardoor in gevaar komt.

Te vaak zie ik mensen zich opwinden over het werk. Als dingen niet zo (snel) lopen als gepland, als iemand een andere mening heeft en daar voor uitkomt. En dan denk ik steeds: relax. Wat maakt het uit? Er gaat echt niemand dood (ten minst, in de meeste beroepen) als jij je werk niet doet, als er wat vertraging wordt opgelopen, of als er een heel andere koers wordt gevolgd.

Zolang jij aan het einde van de maand je salaris gestort krijgt en het lijkt alsof je heel druk in de weer bent, is er helemaal niets aan de hand.

STATUS

Mensen zijn status gedreven wezens. We willen wat bereiken, we willen scoren, we willen een mooie auto voor de deur, een duurder huis, een verdere vakantie. En we willen dat laten zien aan onze vrienden, burens en familie. Kijk ons eens. Wat hebben wij het toch goed voor elkaar (en liefst beter dan degene tegen wie je het verteld).

Maar ik vraag je wel wat je daarmee werkelijk denkt te bereiken. Veel mensen storten zich op een nieuwe hobby, nieuw bankstel, nieuw huis of auto omdat ze ontevreden zijn met wat ze hebben. Omdat ze die mooie, nieuwe, luxe dingen missen in het leven. Omdat de buurman ze ook heeft. Of omdat het leven te saai is en ze meer actie willen. Is dat herkenbaar?

Meer actie is prima en het najagen van dromen en passies ook. Maar dan wel om de juiste redenen. Ik woon in een normaal rijtjeshuis in een VINEX-wijk, niks bijzonders. Menigeen zou er niet dood gevonden willen worden. Die willen een twee onder één kap of een vrijstaande villa met een lap grond eromheen. Liefst met zo'n ingegraven megatrampoline en een zwembad.

Over het algemeen zijn dat statusgevoelige mensen, die meer en mooier willen hebben dan anderen. Ben jij er zo één? Dan moet ik je even met je neus in de feiten drukken. Jij zult nooit echt tevreden zijn! Want heb je eenmaal die villa en dure auto voor de deur, dan is er altijd wel weer een mooier huis en een nieuwere luxere auto te vinden. Er is altijd wel iemand te vinden die meer heeft dan jij. En jouw drive naar mooier, groter, duurder zal ook dan de kop opsteken. Met alle stress en ontevredenheid tot gevolg.

Veel mensen focussen op alles wat ze niet hebben en verliezen daarmee uit het oog dat ze een heleboel wel hebben (totdat iets daarvan wegvalt). En daarmee ontstaat ontevredenheid over het leven, het werk en de relatie.

Ik klaag geregeld op mijn vriendin als ze bij het boodschappen doen mijn favoriete koekjes (melo-cakes) vergeten is. Meestal neemt ze ze wel gewoon mee, maar iedere keer dat ze ze wel vergeet, kan ik mij daar ongelooflijk over opwinden. Tot ik sinds lange tijd weer eens zelf de boodschappen deed. Ik had al moeite om alle normale dingen bij elkaar te vinden die op het lijstje stonden, laat staan dat ik alle ongebruikelijke dingen in mijn winkelwagentje had geladen. Bij thuiskomst bleek ik al snel een aantal zaken vergeten te zijn. Nou kun je je focussen op alles wat je niet hebt, maar je kunt ook constateren dat je van alles wat je nodig hebt, 95% in huis hebt gehaald. Bij menig examen zou je trots zijn op zo'n resultaat. Voor mij toch weer een

eyeopener en als mijn vriendin de volgende keer de melo-cakes weer vergeten is, beloof ik op mijn tong te bijten.

Je kunt ook constateren dat jouw leven beter is dan dat van 90% van de wereldbevolking (ja we leven op het rijkste deel van deze aardkloot) die blij zouden zijn met überhaupt een supermarkt, een auto als vervoermiddel en een dak boven hun hoofd. Ik heb dat allemaal en jij ook!

Kun jij tevreden zijn met al het moois dat jij al hebt, ongeacht dat jouw buurman het misschien beter heeft? Dat je niet meer (zo veel) hoeft te klagen? Dat het niet erg is als het eten een keer aanbrandt? Dat het niet erg is als de trein weer eens vertraging heeft? Kun je gelukkig en tevreden zijn dankzij hetgeen je wel hebt?

Er is in je leven zoveel om blij mee te zijn. Heb oog voor alles wat goed gaat in je leven, met alles wat je hebt, de vrienden die je kent en de spulletjes die je hebt vergaard!

GEZONDHEID EN ZIEKTE

Natuurlijk heb ik als gezonde man van middelbare leeftijd makkelijk praten. Maar wat als je een handicap hebt of een ernstige ziekte onder de leden? Laat ik beginnen met te zeggen dat ik je niet benijd en dat ik ook blij en dankbaar ben dat ik niet

in jouw schoenen sta. Ik gun iedereen een gezond leven, vrij van ziekten. Maar het simpele feit is, dat dat niet bestaat. Iedereen krijgt vroeg of laat met fysieke of mentale problemen te maken die het dagelijkse functioneren belemmeren. Daar hoef je niet bang voor te zijn, dat gaat gewoon een keer gebeuren.

Gelukkig hebben we een goede gezondheidszorg die een hoop ziektes kan genezen of verlichten, maar dat geldt niet voor alles. Soms heb je het gewoon maar te doen met een bepaald gebrek.

Hoe je daar mee omgaat is een andere zaak. Je kunt je heel druk lopen maken, zo vaak mogelijk stellen dat het oneerlijk is dat dit jouw weer moet overkomen, maar je koopt daar niets voor. Sterker nog, dat gezeur en gezanik stoot op een gegeven moment je dierbaren af.

In plaats daarvan kun je er ook voor kiezen om je lichaam, met alle gebreken die daarbij horen, te accepteren. Natuurlijk, als de medische wetenschap aanpassingen of genezing mogelijk maakt, dan mag je wat mij betreft daar vol voor gaan. Maar is dat niet zo, dan heb je het ermee te doen. Hoe maak je in jouw omstandigheden het mooiste van jouw leven?

En betekent dat onverhoopt, dat je de gemiddelde leeftijd van om en nabij de 80 jaar niet gaat halen, dan kun je je daar heel erg over opwinden, maar je kunt er ook voor kiezen om de dagen of weken die je nog resten voor jou zo leuk mogelijk te

maken. Welke wens wil jij nog in vervulling laten gaan? En waarom zou je als gezonde man of vrouw wachten tot je ziek of gebrekkig wordt?

VAKANTIE

Ik heb nooit iets begrepen van mensen die graag naar verre oorden op vakantie gaan. Waarom willen mensen überhaupt iets van de wereld zien? Wat voegt dat toe, wat heb je eraan? Mijn filosofie is altijd geweest: als iets de moeite waard is om te zien, dan komt het vanzelf een keer in een documentaire op televisie en dan zie ik het vele malen beter dan wanneer ik hoogstpersoonlijk daar naartoe afreis om het ter plekke te bekijken. Dat is mijn oordeel en ik weet dat dat niet maatgevend is. Gelukkig maar voor de reisbranche.



Maar naast de vele overtuigde wereldreizigers, die er plezier in hebben om uren in het vliegtuig te zitten en de bagage te beperken tot één rugzak, zijn er honderdduizenden mensen die op vakantie gaan omdat het (onbewust) moet, of omdat het erbij hoort. Die laatste groep schiet vol met stress in de laatste weken op het werk. De spanningen in het gezin lopen op naarmate de vakantie dichterbij komt. Ze vervloeken de wachttijden op Schiphol of de

files op weg naar het zuiden. Ze ergeren zich aan de hotelkamer of het appartement dat toch niet helemaal aan de verwachtingen voldoet, het weer is niet goed genoeg of juist veel te heet. Van het eten gaan ze aan de schijterij en de laatste dagen is de druk alweer voelbaar van het werk dat bij terugkomst thuis ligt te wachten. Vervolgens hebben ze weken nodig om weer bij te komen van de vakantie. En oh wat hebben we het toch fijn gehad.

Ik weet niet tot welke categorie jij behoort. Maar bedenk dat vakantie iets leuks zou moeten zijn. Ten minste, ik denk dat de meeste mensen dat vinden. Als jouw vakanties helemaal zo leuk niet zijn, mag je je afvragen waar je mee bezig bent. Misschien moet je het anders aan gaan pakken, anders plannen, andere bestemmingen of andere reisgenoten. En waarom zou je naar Australië moeten, of naar Azië. Wil je daar echt zelf naartoe? Of ga je daarheen omdat dat hip is, of omdat de burens dat zo geweldig vonden en jij niet weer met een center parcs verhaal aan wilt komen na de vakantie?

Een vakantie in eigen land kan veel meer rust en voldoening geven dan een reis naar het zuiden of (verre) oosten.

DOOD

Aan alles komt een einde, dus ook aan jouw leven. Wen maar vast aan het idee. Dat moment kun je zelf kiezen (dan noemen we dat zelfdoding of euthanasie), of je laat het



aan de natuur over wanneer het jouw tijd is om te gaan. In ieder geval is de kans groot dat je tussen nu en je honderdste levensjaar ergens het loodje legt. Daar kun je je allemaal heel druk over lopen maken, maar daarmee is het op geen enkele wijze af te wenden. Je kunt nadenken over leven na de dood, een hemel of hel, reïncarnatie of niet. Maakt mij niet uit, maar dit leven, jouw leven, eindigt over enkele jaren. Dat is niet leuk, dat is niet erg, dat IS [punt]. Misschien doet het pijn, misschien verlost het je daar juist van. Misschien kun je straks met Derek Ogilvie een praatje maken vanaf gene zijde, misschien ook niet. Misschien begin je als klein baby'tje aan een nieuw leven in een nieuw lichaam, misschien ga je naar de hemel om nooit meer terug te keren. Dat kan allemaal zo zijn, maar dat doet niets af aan het eindig zijn van jouw huidige leven in jouw huidige lichaam. Ik geloof dat dat punt nu wel duidelijk is.

Is dat dan erg? Naar mijn overtuiging niet. Sommigen stellen dat je dan je vrienden en familie en andere dierbaren zult moeten

missen. Volgens mij is het omgekeerde het geval. Niet jij mist hen, maar zij missen jou als je bent heengegaan. Je hebt geen geldzorgen meer, geen zorgen over je werk, geen zorgen over je gezondheid, geen zorgen over waar je nu weer naartoe moet op vakantie. De dood verlost ons van alle zorgen. Maar het betekent ook dat aan alle leuke dingen een einde is gekomen.

De dood is niet iets om bang voor te zijn, of om erg te vinden, of je zorgen over te maken. De dood heeft geen waarde, maar is onlosmakelijk verbonden met het leven. En als je eenmaal dood bent, dan ben je na honderd jaar ook weer vergeten. Dan zal niemand jou nog in gedachten met zich meedragen. Dat is eerder geruststellend dan beangstigend.

Als je die gedachte zou kunnen omarmen, dan hoef je geen angst meer te hebben. Die dood komt wel een keer. Wanneer is niet zeker, maar komen zal het. Intussen heb jij de keuze om jouw leven in te richten zoals jij dat wilt. Niets moet. Je mag de rest van je leven op de bank blijven zitten met een boekje en een drankje. Je mag je leven verslijten voor de televisie. Je mag je uit de naad werken voor een baas of voor je eigen onderneming en daar veel of weinig geld mee verdienen. Je mag al je geld verpatsen en onder een brug gaan wonen. De keuze is volledig aan jou. Niets moet. Enkele decennia later zal niemand zich nog kunnen herinneren welke keuzes jij hebt gemaakt. De goede en de slechte zaken zullen zijn opgelost in het niets.

Wat betekent dat voor het nu? Wat wil jij voor jezelf en voor niemand anders nog gedaan hebben voordat je sterft? Wat houdt je tegen? Waar wacht je op? Voor je het weet ben je te laat.

HET VERVOLG

Jouw verhaal gaat verder zodra je dit boekje dichtslaat. Vandaag begint de rest van jouw leven. Jouw nietige, onbetekende, zorgeloze leven. Waar heb jij zin in? Wat vind je leuk om te doen? Wil je jezelf of iemand anders verrassen? Doen! Wil je een boek schrijven omdat je dat leuk vindt? Doen! Of wil je toch één van die twee Nederlanders zijn die in de geschiedenisboekjes zullen worden opgenomen? Niet omdat je wat wilt nalaten, maar gewoon omdat je dat nu leuk vindt om te doen? DOEN!

HOEVEEL TIJD STAAT ER OP JOUW KLOK?

Eén ding is zeker, de tijd tikt door terwijl we waanzinnig veel uitstellen of die spaarzame tijd besteden aan onbelangrijke of

juist vervelende zaken. We stellen veel uit in het leven. Je wilt wel wat meer aandacht aan je gezin geven, maar nu heeft je carrière al je aandacht nodig. Je wilt wel minder gaan werken in de week, maar pas als je genoeg reserve op de bank hebt staan. Je wilt wel vaker op vakantie, maar om allerlei redenen 'komt het er niet van'.



Intussen tikt de klok onverstoort en onvermoeibaar door. Ongeacht wat er gebeurt. Het wacht op niemand. Niemand, weet hoeveel seconden, minuten, uren, dagen, weken, maanden, jaren er nog 'op de klok staan'. Steeds tikt de wijzer van jouw levensklok

seconde voor seconde weg. Iedere seconde kan ook de laatste zijn.

Dus waar wacht je op? Wat stel je uit dat geen uitstel duldt? Waarom wachten op een betere, misschien wel 'perfecte' tijd, als die tijd misschien wel helemaal niet meer komt. Is het nu misschien de beste tijd?

Wacht jij met 'leven' tot jouw pensioen? Misschien red je dat helemaal niet. Dus wil jij die verre reis gaan maken? Wil je een nieuwe glanzende auto? Wil je die parachutesprong maken? Wil

je die nieuwe bank? Wil je een keertje bijpraten met een hele goede vriend die je al te lang niet gezien of gesproken hebt? Wil je een dutje doen in het gras? Wil je je ouders (of kinderen) vertellen dat je van ze houdt en dat je trots op ze bent? Doe dat dan NU!

DE MORAAAL

Maak wat moois van je leven. Doe de leuke dingen en stel niet uit wat geen uitstel duldt, en vergeet vooral niet te relativieren. Wat heb je altijd al zo graag willen doen? Maak een plan en voer het uit. Hoe onzinnig en onbetekenend het ook moge zijn. Als jij je daar goed bij voelt of anderszins de aandrang voelt om te doen wat je wilt doen, laat niemand je daar dan van weerhouden. Bedenk dat jij dat ene kleine miertje bent tussen 7 miljard andere mieren op dat piepkleine blauwe bolletje in het heelal. In het grotere geheel maakt het toch helemaal niets uit wat jij doet.

JE VRAGEN

Ik heb je aan het begin van dit boek twee beloften gedaan. De eerste was dat ik jou antwoord zou geven op al je vragen. Misschien niet het antwoord dat je graag wilde hebben, maar wel een antwoord. Met de scenario's heb ik gepoogd op de belangrijkste vragen een antwoord te geven, maar daarmee is niet alles afgedekt. Jij zit wellicht met een heel andere vraag.

Daarvoor geldt een algemeen principe: in het grotere geheel maakt het helemaal niet uit wat jij doet. Doe dus wat het beste is voor jou, waar jij je goed bij voelt. De enige die je in de ogen moet kunnen blijven kijken bij iedere beslissing die je neemt ben jezelf. Je draagt zelf de verantwoordelijkheid voor en de consequenties van wat je doet.

JE ZORGEN

De tweede belofte was dat ik je zorgen, angsten en onzekerheden zou wegnemen. Hopelijk heb je zelf inmiddels ontdekt dat je zorgen, angsten en onzekerheden ofwel onnodig ofwel zinloos zijn. Daarmee zou je ze moeten kunnen laten gaan. Een aantal zaken in het leven zijn onvermijdelijk. Waarom zou je je daar druk over maken? Een aantal andere zaken zijn onzeker, maar in het grotere geheel onbetekenend. Daarbij is het leven niet altijd eerlijk, maar als je daar geen invloed op hebt, heeft je

daarover druk maken al helemaal geen zin, dat is verloren energie. Door die andere bril op te zetten, hoef je je lang zo druk niet te maken als je nu doet. Doe dat dan ook niet. De wereld draait echt wel door. Met en zonder jou.

WIE IS?

Luc Mutsaers is een Nederlandse trainer en (life-)coach. Hij schreef eerder het praktische handboek "Werkplezier" (2008) en het e-boek "Springleven" (2009) dat nog in hetzelfde jaar werd vertaald in het Engels "Jump to life" (2009).



Luc is goed vindbaar op het internet, niet in de laatste plaats via de websites die hij beheert.

Voor meer werkplezier, workshops en coaching, kijk je op www.plezieropjewerk.nl met de bijbehorende weblog.

Voor concrete leuke, sportieve, uitdagende of romantische activiteiten die je leven meer adrenaline en kleur geven, kijk je op www.lolinjeleven.nl.

Wil je meer informatie en tips over hoe jij weer “springlevend” wordt, kijk dan op de weblog op www.springleven.nl.