

SPRINGLEVEN

WETEN WILLEN WAARMAKEN



Luc Mutsaers

SPRINGLEVEN

WETEN WILLEN WAARMAKEN

Luc Mutsaers

Juni 2009

© 2009

'Springleven: weten, willen, waarmaken'

Luc Mutsaers

<http://www.springleven.nl>

ISBN: 978-90-814333-1-0

NUR: 770, Psychologie algemeen

Omslagfoto: Erik-Jan Bouwmeester, www.mrpicture.nl

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

*Kijk ik om me heen,
sta ik midden in mijn leven.*

Loesje

Binnen een half uur naar een leven met meer kleur, meer actie, meer energie, meer kracht, meer passie en meer positiviteit. Meer genieten van het leven, meer sprankelen en meer delen. Klinkt dat aantrekkelijk? Het kan!

Voel jij je regelmatig gestrest, somber en passieloos? Stel je zaken uit? Is je leven saai en een sleur geworden? Klaag je veel

en voel je je regelmatig een slachtoffer van 'de situatie'? Heb je geen zin om te wachten op een midlifecrisis, burnout, boreout of hartinfarct voordat je het roer om gaat gooien? Kies je voor datgene wat voor jou het belangrijkste is? Dan is dit je kans.

In dit boek duw ik je naar de rand, laat ik je over die rand de diepte in kijken, ga je je handen in de lucht steken en de sprong in het diepe maken. Je gaat duiken, nee springen. Springen in de kracht van je leven!

De formule is simpel:

WETEN

Weet wie je bent, wie je wilt zijn, wat je kunt en wat je wilt doen.

WILLEN

Wil een ander leven en kies wie je wilt zijn en wat je wilt doen.

WAARMAKEN

Zet je wensen en dromen om in concrete acties.

Dit boek lees je binnen een half uur uit. Een boek vol inspiratie. Maar ik waarschuw je. Van lezen en denken alleen wordt je leven niet leuker. De kracht ligt in het doen. Dus hoe sneller je door dit boekwerkje heen bent, hoe sneller je aan de slag kunt.

Op de website www.springleven.nl vind je regelmatig nieuwe tips en adviezen, actuele informatie en ervaringen van anderen.

Ik wens je een "springleven" toe.

Luc Mutsaers

Voorhout, juni 2009

WETEN

*Anderen kennen is intelligentie,
jezelf kennen is wijsheid.*

Lao Tzu

De weg naar een beter leven begint bij een helder beeld van jezelf en van jouw leven. Een beeld van waar je nu staat.

Vervolgens zul je ook een helder beeld moeten hebben van wat je wilt met je leven. Wat moet er naar jouw eigen mening veranderen om meer pit in je leven te brengen?

Wie ben jij?

Weet jij wie je bent? Diep van binnen is iedereen zichzelf, uniek. Daar hoef je verder geen moeite voor te doen. Maar ben je in het dagelijkse leven ook die persoon die je diep van binnen bent? Daar zul je vast even over na moeten denken.

Meestal hebben we om allerlei terechte en minder terechte redenen onszelf aangepast. Je neemt weinig of geen initiatief op je werk omdat dat binnen de werkcultuur bij jouw bedrijf niet wordt gestimuleerd of zelfs wordt tegengewerkt. Je gaat nauwelijks meer stappen met je vrienden omdat je partner dat niet zo leuk vindt. Je draagt iedere dag een (mantel)pak naar je werk omdat dat moet van je baas. Je past je kleding ieder seizoen aan om mee te doen met de laatste mode en niet uit de toon te vallen.

Op het moment dat je geboren was, was je helemaal jezelf. Degene die je diep van binnen bent. Sindsdien ben je door je ouders, je vrienden, de school waarop je hebt gezeten, de eerste banen die je wellicht al hebt gehad, de buurt waar je woonde, beïnvloed. Door die interactie met anderen heb je onvermijdelijk dingen van hen overgenomen.

Dat wil niet zeggen dat dat noodzakelijk slecht is. De vraag is alleen of je nog happy bent met de keuzes die je bewust en onbewust in het verleden hebt gemaakt. Wat zou je anders doen als je de kans zou hebben?

Kun je (in gedachten) van een afstandje naar jezelf kijken en voor jezelf aangeven of je tevreden bent met wie je nu bent? Misschien moet je een aantal gewoonten van je afschudden en bepaalde keuzes heroverwegen.

Ik las laatst dat je kunt worden wie je bent door te doen wat je echt graag wilt. Maar volgens mij is het nog veel simpeler. Je bent al wie je bent, je hoeft alleen maar de ballast die je in je leven tot nu toe hebt opgeladen van je af te schudden. Die gewoontes die je hebt aangeleerd omdat mamma dat graag wilde, schud ze af. De kledingkeuze die je hebt aangepast aan de smaak van je partner of de laatste mode, schud het af. Kijk wat je wilt behouden, wat jij bij je zelf vindt passen.

Ken je (kern)waarden

Waar sta je voor? We hebben allemaal een set waarden en normen. Waarden zijn in de basis diep gewortelde overtuigingen over wat belangrijk voor ons is. Normen zijn de overtuigingen van hoe 'het zou moeten zijn', over wat goed en slecht 'is'. Het is belangrijk dat we die waarden en normen kennen. Over de jaren heen kunnen die waarden en normen overigens verschuiven. Er is geen 'juiste' set van waarden en normen. De jouwe zijn de mijne niet, maar daarmee is de één niet beter of belangrijker dan de andere. Ken je waarden en handel ernaar.

Accepteer jezelf

Accepteer wie je bent! Iedereen heeft de behoefte om gewaardeerd te worden. Dat is dan ook de reden dat we ons gedrag aan anderen aanpassen om hen gunstig te stemmen. Maar als jij diep van binnen een 'knorrepot' bent, dan heeft het geen zin om dat te verloochenen en te doen alsof je de vrolijkste en opgewektste persoon op aarde bent. Dat kost je enorm veel energie en uiteindelijk gaat het je niet eens lukken.

Veeleer helpt het om gewoon jezelf te zijn, in al je positieve en negatieve aspecten. Kijk vervolgens hoe je jouw positieve eigenschappen zoveel mogelijk kunt laten stralen en ook hoe je jouw eigenaardigheden en negatieve trekjes toch positief kunt aanwenden. Laat je niet onnodig leiden door de meningen en oordelen van anderen.

Droom

I have a dream
Martin Luther King

Wat is jouw droom? Is die groot of klein? Is springleven voor jou een paar kleine aanpassingen in je leven, of wil je je leven

compleet op zijn kop zetten en alles anders gaan doen? Wil je vaker een kleinigheid voor je partner meenemen of wil je toewerken naar een fantastische relatie waar de vonken van af slaan? Wil jij een kleine sloep waarmee je in de zomer over de plassen kunt dobberen, of droom je van een zeewaardig schip waarmee je zonder schroom in Monaco aan kunt meren? Van mij mag je op beide niveau's je dromen hebben, het één komt ook vaak uit het andere voort, maar als tip geef ik je mee om je droom net iets groter te maken dan die nu is. Grootse dromen leiden tot grootse keuzen, grootse beslissingen en grootse daden.

Wie wil je zijn?

Soms moet je veranderen om jezelf te kunnen blijven.

Olaf Hoenson

Wie wil jij zijn? Wanneer voel jij jezelf? Dat is een andere vraag dan de vraag naar wie je bent. Laat even de beperkingen van je huidige baan, je hypotheek, je status, je relatie, je familiebetrekkingen en vriendenkring in gedachten los. Als niemand jou zou vertellen wat je *moest* doen en niemand je in enige manier zou tegenwerken in de richting die je op zou willen gaan; wat zou dat dan zijn? Als jij je werkelijk vrij voelt om te kiezen, los van de verantwoordelijkheden die je nu hebt of ervaart? Ik durf te wedden dat er nu direct iets in je hoofd

te binnen schiet. Een jongensdroom, iets stouts, een verboden wens, iets wat je eigenlijk niet durft.

Wat betekent de gedachte die je nu in je hoofd hebt voor jou? Iets heeft je al die jaren weerhouden om aan die gedachte te denken of tenminste om het uit te voeren. Hoe bedreigend en reëel zijn de tegenkrachten waar je tegenaan loopt? Als je zou weten dat je over een maand of een jaar ter plekke dood neer zou vallen, zou je dan een andere keuze durven maken?

Weet wat je wilt met je leven

Veel mensen denken te weten wat ze in het leven willen. Velen denken ook te weten wie zij zijn. Maar dat is geen vaststaand gegeven. Jouw wereld, jouw leven, jouw zelfbeeld verandert met de tijd en wordt beïnvloed door heel veel factoren buiten jouzelf. Het is raadzaam om dat van tijd tot tijd te herijken. Wie ben je en wie wil je zijn en wat is het verschil tussen beiden?

Stap eens even opzij en kijk naar jezelf en je eigen leven als een omstander. Hoe beoordeel je jezelf dan? Vind jij als omstander dat jij je tijd aan de juiste dingen besteedt? Wat zijn de dromen van die persoon die je daar zo druk bezig ziet? Gaat deze persoon gelukkig worden of stevent hij lijnrecht op een burnout of erger af? Laat deze persoon zich meeslepen in

de maalstroom, of durft hij zijn eigen keuzes te maken en durft hij af en toe tegen de stroom in te gaan?

Wat zouden anderen over deze persoon zeggen? En wat zou je willen dat ze over hem zouden zeggen? En wat zou die persoon in de ogen van die anderen moeten doen of veranderen om dat te bereiken. Vaak is zo'n 'derden-perspectief' ruim voldoende om in enkele ogenblikken voor jezelf duidelijk te maken wat jij belangrijk vindt en welke keuzes jij op dit moment zou kunnen maken.

Wanneer is jouw leven geslaagd?

Een vraag die voortbouwt op de vorige: wanneer zou je jouw leven geslaagd durven noemen? Wat moet je gedaan of bereikt hebben? Wil je iets nalaten en wat is dat dan? En wat heb je tot nu toe gedaan om dat te bereiken?

Hoe zou de mooiste dag uit je (hele) leven eruit (kunnen) zien? Kun je die dag voor jezelf beschrijven? Wat heb je aan, waar is het, wie zijn erbij betrokken, wat ga je doen? En tot slot de vraag: wanneer ga je die dag beleven? Als je dat weet, kun je de benodigde voorbereidingen gaan treffen om naar die dag toe te werken. Door je te focussen op die mooiste dag in je leven, komt die vanzelf dichterbij.

Ga af op je eigen mening

Niemand weet zo goed hoe het is om jou te zijn als jijzelf. Jij weet het beste wat voor jou het beste is. Jij hoeft dus helemaal niet af te gaan op de mening van anderen, maar jij kunt je eigen raadgever zijn. Daarbij mag je je best laten adviseren en informeren door anderen. Maar dat is wat anders dan je afhankelijk maken van de mening van anderen of dat je het nodig vindt om goedkeuring voor je besluiten te krijgen. Leer af te gaan op je eigen mening en je eigen onderbuikgevoel. Laat je ook niet (onnodig) overhalen of ompraten door anderen. Ook al hebben anderen het beste met je voor, dan wil dat nog niet zeggen dat hun adviezen het beste voor jou zijn.

WILLEN

Om jouw leven te veranderen, zul je dat wel echt moeten willen. Over die vraag lijkt je gemakkelijk heen te kunnen stappen, maar in de praktijk is dat nogal een drempel. Veel mensen zeggen dat ze *willen* stoppen met roken, of dat ze vijf (of meer) kilo *willen* afvallen. In de praktijk houden ze dat dan enkele dagen vol en vervallen in hun oude gedrag. Willen heeft dus alles te maken met *wilskracht*.

Je leven *willen* veranderen is misschien wel het belangrijkste dat ik je vraag te doen. Pas als je die drive tot verandering, de echt doorleefde wil voelt om de dingen anders aan te pakken, pas dan maak je kans van slagen.

Wie bepaalt jouw leven?

Keuzes te over. Als het een opgave is om 's morgens je bed uit te komen en je niet meer weet wat glimlachen is; kies dan eens wat anders.

Steven D. Woodhull

Wie neemt de beslissingen in en over jouw leven? Heb jij controle over je eigen leven en maak jij je eigen keuzes of heb je het gevoel dat je die controle kwijt bent; dat je wordt geleefd? Elke keer dat je de woorden “ik moet” of “ik moet eigenlijk” gebruikt zou je stil *moeten* (oeps nou zeg ik het zelf) mogen staan bij of dat wel waar is. Van wie *moet* je wat?

Eigenlijk heb je in alles wat je wel en niet doet een keuze. Die keuze kan consequenties hebben, maar de keuze heb je. Dingen waarvan je nu denkt dat ze *moeten* worden een stuk lichter wanneer je daar bewust voor kiest. Een simpel voorbeeld. Je hebt het gevoel dat de was, de boodschappen, de strijk *moet* worden gedaan. Maar van wie *moet* dat dan? En wat zijn de consequenties als je het niet doet? De was stapelt zich op, je hebt op een gegeven moment geen schone kleren meer, de koelkast raakt op een gegeven moment uitgeput of de stapel strijkgoed wordt gigantisch groot. Maar meestal is er nog wel wat marge op het moment dat jij het gevoel krijgt dat je iets *moet* doen. En als dat besef tot je doordringt, dan heb

je ineens de keuze om wel of niet een was te draaien. En dan kun je de consequenties afwegen ten opzichte van andere dingen die je in diezelfde tijd kunt doen. En dat voelt ineens een stuk prettiger aan.

We kunnen kiezen hoe we ons leven willen leven. Je kunt ervoor kiezen om je helemaal op je werk te richten, maar je kunt ook kiezen voor je vrienden, familie en vrije tijd. Waar je ook voor kiest, je zult een voor jou werkzame balans *moeten* vinden.

Stel je eigen leefregels

*Ieder kind is een kunstenaar.
De moeilijkheid is er een te blijven als je groot wordt.*
Pablo Picasso

Kiezen voor springleven betekent dat je de regie over je leven herneemt. Dat je niet langer gedachtenloos meegaat met de stroom, maar je eigen koers bepaalt. Dat je weet waar je naartoe wilt met je leven en je in je dagelijkse doen en laten vasthoudt aan die richting.

Wat vind jij belangrijk in het leven? Wat wil je bereiken en welke normen en waarden wil je daarbij aanhouden? Is eerlijkheid voor jou een belangrijke deugd, dan is sjoemelen

op het werk, voordringen bij de file of een leugentje om bestwil er niet meer bij. Wil jij meer spanning in het leven, dan kom je niet met een bloemetje thuis voor je partner, maar met een spannend lingersetje. Wil je graag meer van de wereld zien, dan boek je de reizen die daarbij passen en dus niet weer een tripje naar Turkije of de Canarische eilanden. Wil je iets nalaten aan de wereld, dan zul je iets moeten maken of doen dat het nalaten en herinneren waard is. Als jij weet wat je belangrijk vindt, dan kun je bij de kleine beslissingen in het leven moeiteloos de juiste keuze maken.

De leefregels die je jezelf stelt zijn persoonlijk. Dat betekent dat je daarover aan niemand verantwoording hoeft af te leggen, maar dat betekent ook dat de mensen om je heen er weer andere leefregels op na houden. Hoe ga je om met andersdenkenden op dit punt? Laat je anderen in hun waarde of probeer je ze van jouw leefregels te overtuigen. Tenzij zendingswerk tot je overtuigingen behoort, zou ik het laatste niet tot je prioriteit maken.

Neem verantwoordelijkheid

De grootste beloning voor een inspanning is niet wat we ervoor krijgen, maar wat we erdoor worden.
John Ruskin

Wat ik duidelijk wil maken is dat, om springlevend te worden, je verantwoordelijkheid moet nemen. Dat je je niet laat leven maar dat je zelf de invulling van je leven kiest. Jij bepaalt de richting waar je leven naar toe gaat. Blijft dat in hetzelfde tempo en dezelfde richting als nu, dat is prima als je daar zelf voor kiest. Maar wil je de boel in kleine of heel grote stappen omgooien, dan ben je zelf aan zet. En het mooie is, je voelt je veel beter wanneer je ergens invloed op kunt uitoefenen. Zit je als rijder in een auto, dan voel je je al snel machteloos als er iets mis lijkt te gaan of als je de verkeerde kant op rijdt. Je kunt iets roepen tegen de bestuurder, maar uiteindelijk beslist die of hij iets met jouw goede raad doet. Wat is er dan fijner dan zelf achter het stuur te kruipen en zelf de leiding te nemen?

Zo is het ook met jouw leven. Zit jij op de rijderstoel of achter het stuur? En als jij achter het stuur zit, waar ga je dan naartoe rijden (en hoe hard)?

Wilskracht

Het leven zit vol met gemenigheden. Zodra jij je iets voorneemt, gooit het leven talloze afleidingen op je pad die je van je goede voornemens afbrengen. Denk maar eens aan alle voornemens uit jouw verleden. De voornemens om af te vallen, om te stoppen met roken, om meer aandacht te besteden aan je hobby (of je partner), om twee keer per week te gaan sporten en dat ook vol te houden. Je kunt vast zelf nog

meer voorbeelden bedenken van dingen die je in je leven wilde veranderen, maar wat niet (in één keer) is gelukt.

Het aanbrengen van veranderingen in je leven vraagt om wilskracht. Veel wilskracht. Zodra jij je namelijk anders gaat gedragen, je goedbetaalde baan gaat opzeggen om als ambachtsman met je handen te gaan werken, je allerlei extreme sporten gaat beoefenen om de adrenaline door je lijf te voelen stromen, staan talloze vrienden en familie klaar om je ofwel voor gek te verklaren en je te wijzen op alle gevaren en risico's. Je moet dan stevig in je schoenen staan om te volharden en toch je gevoel te volgen.

Sommige keuzes vragen ook offers. Een keuze voor het één betekent afscheid nemen van iets anders en dat kan ook een persoon in je leven zijn. Als je zeker weet dat je een nieuwe weg wilt inslaan, betekent dat dat je dat verlies, dat offer, met alles wat daarbij hoort voor lief neemt. Bereid je daarop voor en laat je niet afleiden door alle tegenkrachten.

Focus op het einddoel dat jij wilt bereiken en laat je door niets of niemand weerhouden.

WAARMAKEN

Dit boekje lezen is leuk en inspirerend, dat hoop ik tenminste. Maar als je je wensen en behoeften niet omzet in daden verandert er helemaal niets. En, zoals al gezegd in de inleiding, hoop ik dat je daarmee niet wacht tot je eerste burnout, boreout, hartinfarct of midlifecrisis. Sterker nog, door nu te handelen kun je die alle vier voorkomen. Dus blijf niet aanmodderen en maak iets moois van je leven. Hier wat tips om je op weg te helpen.

Initiatief nemen

Ze zeggen altijd dat de tijd dingen verandert, maar in werkelijkheid moet je het zelf doen.

Andy Warhol

Je leven verandert niet uit zich zelf en als er al beweging in zit, is het meestal niet in de goede richting. Moet jij vaak aangespoord worden door anderen, of bedenk jij regelmatig zelf leuke activiteiten die je voor jezelf of samen met je gezin of vrienden kunt ondernemen? Het is zaak je leven in eigen hand te nemen. Maak afspraken met anderen, schrijf je in voor een workshop, bel één van je vrienden op, zoek mensen die jouw enthousiasme delen voor een hobby. Neem actie en kom in beweging!

Elke dag telt

Dit is de dag en de tijd is nu.

Robert Burns

Elke dag, elk uur en elke minuut hebben we de kans om ons leven om te gooien, om nieuwe wegen in te slaan. Elk moment kun je ervoor kiezen om je goed te voelen of slecht, positief of

negatief, boos of vrolijk. Aan jou de keus. Blijf niet hangen in keuzes uit het verleden waar je nu niet meer achter staat. Op ieder moment in je leven kun je besluiten het anders te doen. Elke dag dat je die keuze uitstelt kan een verloren dag zijn die nooit meer is terug te halen. Vandaag begint de rest van je leven, hoe ga jij die invullen?

Spijt van niet doen

Als opa en oma terugkijken op hun leven, dan hebben ze meestal wel spijt van één of meer dingen. Soms spijt over een fout die ze begaan hebben en onvoldoende hebben kunnen rechtzetten. Maar veel vaker hebben ze spijt van de dingen die ze *niet* gedaan hebben. Die reis die ze niet hebben geboekt omdat het werk of de financiën het even niet toelieten, die persoon die ze niet mee uit hebben durven vragen waardoor ze niet weten of dat wat had kunnen worden, die auto die ze niet hebben gekocht. Wat is het dat je heel graag wilt, maar waarvoor je steeds weer excuses bedenkt waarom je het niet doet? Is dat waar jij later spijt van gaat krijgen?

Doe iedere dag een uur iets leuks!

Je wilt toch niet zeggen dat je van de 24 uur die je per dag hebt er niet nu al ééntje gevuld wordt door iets leuks?...

Moeilijk is dat hè? Om te bedenken welke leuke dingen je iedere dag doet, die minstens één uur vullen. Kun je het niet bedenken, dan staan je twee dingen te doen.

Ten eerste kun je bedenken welke activiteiten je nu op een dag doet, die je nu niet als 'leuk' ervaart te herlabelen. De volgende keer dat je die activiteit doet, zal het daardoor veel beter en fijner aanvoelen. Ten tweede kun je bekijken welke activiteiten je op een dag doet die je geen energie en geen plezier bezorgen en waarvoor eigenlijk weinig goede redenen te bedenken zijn dat je ze toch iedere dag doet. Stop met die dingen en vul de vrijgekomen tijd met die dingen waar je wel warm voor loopt.

Leef je leven met passie

Leven is één van de zeldzaamste dingen in de wereld.

De meeste mensen bestaan louter.

Oscar Wilde

Zoals jij zijn er honderden, nee duizenden anderen. Mensen met hetzelfde werk, dezelfde hobby, dezelfde auto, dezelfde huisdieren, dezelfde levens. Zit ik er naast of tref ik een gevoelige snaar? De uitdrukking "voor jou honderd anderen" gaat dus letterlijk op.

Waarom kiest jouw partner, jouw vrienden, jouw baas, jouw klant dan eigenlijk voor jou en niet voor één van die honderden anderen? Als jij jouw leven, jouw werk, jouw hobby, jouw relaties met overgave, bevlogenheid, passie en enthousiasme leeft, dan straalt dat af op jou, maar ook op jouw omgeving. En daarvoor komen ze bij jou uit, blijven ze bij je terugkomen en bevelen ze je aan bij anderen. Want passie en enthousiasme zijn besmettelijk en als jouw omgeving daarvan heeft geproefd, zullen ze meer willen.

Van uitstel komt afstel

Ik heb al aangegeven dat er geen enkele reden is om te wachten met je goede voornemens. Waarom neem je niet NU, a la minute de eerste stap op weg naar de invulling van jouw nieuwe leven. Hoe langer je wacht, hoe kleiner de kans dat je daadwerkelijk die eerste stap gaat zetten. Ik wil dan ook benadrukken dat je vandaag, nee NU, de eerste stap zet. Maak een lijstje of planning, bel een vriend om hem van je plan te vertellen. Doe iets wat de energie in beweging zet en maakt dat jij morgen de tweede stap zult zetten. Zonder uitstel ook geen afstel.

De 101 in 1001-lijst

Hoe kom je nu van mooie voornemens tot daadwerkelijke actie en verandering in je leven? Een hulpmiddel, en niet meer dan dat, is de 101 in 1001 lijst. Dat is een beweging op internet die je makkelijk terug kunt vinden.

De bedoeling is dat je voor jezelf 101 dingen bedenkt die voor jou het leven net wat extra kleur geven. Dat moeten dan wel dingen zijn die je anders niet zo makkelijk zou oppakken. Die dingen ga je zo concreet mogelijk benoemen en op een lijst plaatsen. Het voltooien van jouw lijst bind je aan een vooraf bepaalde termijn. In deze beweging is dat logischerwijs 1001 dagen, ofwel een kleine drie jaar. Je neemt je voor om alles op jouw lijst binnen die termijn daadwerkelijk af te werken. De periode van 1001 dagen is lang genoeg om eventueel noodzakelijke voorbereidingen te treffen en kort genoeg om het einde scherp voor ogen te hebben en niet te vervallen in uitstelgedrag.

Jouw lijst maak je publiekelijk bekend, bijvoorbeeld via de 101 in 1001 gemeenschap op internet en ook de voortgang werk je periodiek bij op die publieke lijst. Zo wordt je gedwongen om de lijst niet links te laten liggen maar er ook daadwerkelijk mee aan de slag te gaan en te blijven.

Tot zover het principe. Maak er iets van wat voor jou werkt. Meer of minder acties dan 101, een langere of kortere periode. Mij maakt het niet uit. Maar een uitgesproken of gepubliceerde lijst met daarop jouw voornemens en een concrete tijdsplanning houd je wel bij de leest.

Concrete suggesties

Ik ga het je wat het waarmaken betreft tot slot makkelijk maken met een website vol concrete activiteiten die aan jouw wensen handen en voeten geven.

Wil jij meer van de wereld *zien*, dan vind je links naar allerlei mooie, inspirerende en vreemde locaties in Nederland en de rest van de wereld.

Wil jij meer *ervaren* in het leven, dan tref je links aan naar activiteiten en plaatsen die je een onvergetelijke herinnering zullen bezorgen.

Wil je de *adrenaline* door je aderen voelen stromen, dan tref je links aan naar minder en meer gevaarlijke activiteiten over de hele wereld die ook jou gegarandeerd een kick zullen bezorgen en waarover je jaren later nog zult napraten.

Wil jij investeren in je *relatie*, familie of vrienden, dan tref je allerlei ideeën aan om je relatie een oppepper te geven en de

banden met vrienden en familie aan te halen. Ook daar zitten hele opwindende activiteiten tussen.

Wil jij bijdragen aan een *betere wereld*, dan vind je suggesties voor vrijwilligerswerk, sociale bewegingen waarbij je kunt aansluiten en andere milieu- en diervriendelijke activiteiten.

Wil je *onthaasten* en je eens goed laten verwennen, dan wordt ook in die behoefte voorzien met links naar kloosters waar je kunt overnachten, bijzondere wellness ervaringen en meditatieoefeningen.

Dus in je zoektocht om je voornemens waar te maken is www.lolinjeleven.nl een heel mooi beginpunt.

TOT SLOT

Ik ben aangekomen bij het einde van mijn verhaal. En zoals beloofd ben je nu maximaal een half uur verder. Ik hoop dat het voorgaande jou aan het denken heeft gezet. Om jouw leven eens kritisch te bezien. Je hebt maar één leven en het is aan jou om daar het beste van te maken.

Wil je voorkomen dat je later in het bejaardentehuis of vanaf je sterfbed op je leven terugkijkt en denkt “had ik maar...”? Dan zul je actie moeten ondernemen. Iedere dag dat je daarmee wacht is een dag die niet meer terugkomt, is een dag dichterbij het moment dat er niets meer te veranderen valt.

Wacht dus niet langer en kom in actie. Ik wens je een geweldig leven!

WIE IS ?

Luc Mutsaers is een Nederlandse trainer en coach die in 2008 een boek uitbracht over Werkplezier. Een aanvaring met zijn eigen sterfelijkheid bracht hem ertoe zijn leven eens kritisch tegen het licht te houden. Was hij met de juiste dingen bezig en maakte hij de juiste keuzen? Leefde hij of werd hij geleefd?

Hij wilde de regie herpakken en zijn leven leuker, zinvoller en minder routineus maken. En dat is gelukt door de drie W's: Weten, Willen, Waarmaken.

Voor meer werkplezier, workshops en coaching, kijk je op www.plezieropjewerk.nl.

Voor concrete leuke, sportieve, uitdagende of romantische activiteiten, kijk je op www.lolinjeleven.nl.

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

Lees van deze schrijver ook:



Werkplezier, adviezen, tips en ideeën

ISBN: 978-90-5871-119-9