

DIT JAAR
GAAT HET
LUKKEN!

LICHTER LEVEN

Dit is de eerste week van januari en er ligt een heel nieuw jaar voor u. Maak het leven lichter en ga op ontdekkingsreis!

Tekst: Marleen Janssen.

Gelukkig hangt het korset al decennia aan de willigen. Van die knellende band zijn we tenminste af. Helaas bestaan er in overdrachtelijke zin nog oneindig veel knellende banden. Ze snoeren ons de mond, beperken ons in onze ontwikkeling en stellen keer op keer teleur. Het gekke is dat veel mensen zich er niet eens van bewust zijn. Dat komt: het is makkelijker om door te dobberen in een prettige vijver waar je de regels kent, dan nieuw zwemwater proberen. Psychologen en therapeuten noemen dat de onwil van de mens om te stretchen. Wie stretcht, kijkt eens om het hoekje of het daar leuker is. Wie stretcht, trekt de stoute schoenen aan en gaat de wijde wereld in. Want elders kan het beter, inspirerender of gezelliger zijn. Daarvoor moeten we wel durven. We moeten die luie stoel uit. We komen misschien onbekende mensen tegen. Misschien krijgen we ergens iets te eten wat we nooit eerder kregen opgescheept. Allemaal griezelige dingen. Maar ook: allemaal spannende, avontuurlijk, nieuwe ontdekkingen.

Misschien ontdekken we dat we blauw een mooiere kleur vinden dan rood (wat we altijd dachten). Misschien blijkt dat die vreemde Afrikaanse stoofschotel net zo smakelijk is als de aardappelen waar we zo aan gewend zijn. Wellicht ontdekken we dat we een kei zijn in salsadansen.

GO WITH THE FLOW

Het nummer-éénprobleem onder vrouwen is: denken dat we het niet kunnen. Bepaalde situaties vermijden lijkt logisch, maar is dom: de angst blijft bestaan en wordt soms zelfs nog groter. In plaats van stressen over dat waar we bang voor zijn of de zenuwen van krijgen, kunnen we beter besluiten de dingen wat meer op ons af te laten komen. Go with the flow dus in plaats van piekeren en tobben. Zo geven we onszelf de kans te ervaren dat het zo'n vaart niet loopt. En wie toch weer in de aanname schiet, kan zich dan bewust zijn van deze automatische gedachte. Zoem uit en kijk vanuit de helikopter naar jezelf: aha, ik doe het weer. En ga eropaf.

BEVRIJD UZELF VAN...

- ...**vooroordelen.** Laat die vastgeroeste mening over mensen maar eens lekker thuis. Misschien is de overbuurvrouw wél aardig. Misschien kunnen we tóch eens boodschappen gaan doen bij de Turkse winkel, gewoon om te kijken wat ze zoal hebben.
- ...**knellende familieverplichtingen.** Hoezo moeten we aanwezig zijn op elke verjaardag? Soms past het niet in de drukte en soms hebben we gewoon geen zin. Dat mag: geen zin hebben. Verras de jarige met een mooie kaart of een cadeautje over de post.
- ...**verwachtingen van uw ouders.** Ook kinderen die allang volwassen zijn, laten zich nog sturen door hun ouders. Niets mis mee als

het beide partijen bevalt. Maar denk eens na: doen we echt wat we willen of proberen we onze ouders een plezier te doen?

- ...**het calvinistische juk.** Niet alles in het leven hoeft moeite te kosten. Genieten mag, gun jezelf iets meer hedonisme.
- ...**claimende vriendinnen.** Vriendinnen die eisen dat we luisteren, die louter nemen en niet geven, kunnen we – net als dat korset – het beste aan de wilgen hangen. Goede vriendschappen zijn gebaseerd op vrijheid en elkaar de ruimte geven. Dit wordt het jaar van de ontdekking en de bevrijding. Alles is mogelijk voor wie haar haren los gooit en niet bang is. Geef het cadeau aan uzelf.

ECHTE VRIENDEN?

Een methode om de vriendenkring op te schonen: doe zelf een tijdje niks. Hol nergens achteraan, doe geen moeite – kijk wie uit zichzelf de moeite neemt om het contact met u te onderhouden. Meer tips om huishouden, sociale contacten en je relatie te versimpelen en optimaliseren: www.simplifylife.nl.

DOE WIE JE BENT!

Het leven wordt makkelijker met een focus. Alle keuzes kun je toetsen aan de volgende vraag: leidt dit me naar wie ik werkelijk ben of leidt het me er juist vanaf? Meer tips op www.suusen.nl.

ZEG MAAR DAG BOEK

Het idee is eenvoudig: zeg elke dag even 'dag'. Tegen vervelende dingen waar u klaar mee bent, of juist tegen iets nieuws dat u wilt verwelkomen. In het Zeg maar dag boek is ruimte voor 365 keer dag. € 14,95, via www.lsitn.nl

LEKKER LEZEN

- **De zeven spirituele wetten van succes** door Deepak Chopra € 15,90 (Gottmer Uitgevers). Het gaat in het leven niet om hebben maar om zijn. Chopra vertelt in dit kleine, prettig geschreven boekje hoe dat zit aan de hand van zeven adviezen voor spiritueel succes. Bij elke dag van de week hoort een nieuwe wet. Er bestaat ook een variant waarin Chopra de wetten uitlegt aan kinderen: De zeven spirituele wetten voor ouders € 17,95 (De Boekerij).
- **Het Astrologiewerkboek** door Natasja Kuipers € 29,90 (Gottmer Uitgevers). Wie ben je, wat draag je in potentie met je mee en wat zijn de keuzemogelijkheden in je leven? Het astrologiewerkboek geeft antwoord op die vragen en zet de lezer aan de slag. Helder geschreven, met veel voorbeelden en oefeningen en mooi vormgegeven.
- **Leer ons stil te zitten** door Tim Parks € 18,50 (Arbeiderspers). Schrijver en intellectueel Parks krijgt op zijn vijftigste prostaatproblemen en helse pijnen. Hij vindt geen genezing in de reguliere geneeskunde, maar bij meditatie en ontspanningsoefeningen: voor een cynicus als Parks een nieuw pad.

VAN FLIRTEN KUN JE LEREN

Het beeld is bekend: een stel draait om elkaar heen met glanzende ogen en lachende monden. Ze geven elkaar complimenten en babbelen honderduit. Omstanders weten direct: dáár wordt geflirt. Flirten is heerlijk, en het mooie is: in het dagelijkse leven kunnen we leren van de amoureuze flirt. Van flirtend communiceren wordt het leven leuker en lichter. Tips van flirtdeskundige Esther Esselbrugge:

- Treed de wereld onbevungen en open tegemoet. Dat ontwapent en zet de toon: licht, vrolijk en prikkelend. De 'flirtstand' is: een positieve blik en een respectvolle houding.
- Geef de ander een goed gevoel, daarmee duw je het deurtje al een stukje open.
- Praat niet alleen over jezelf, maar toon wezenlijke interesse.
- Geef bevestiging: 'Wat hebben we het leuk, hè?' of: 'Het is gezellig, vind je niet?'
- Daarna volgt het spel van uitlokken en de ander meekrijgen. In kleine stapjes, steeds aftastend of je de ander nog 'hebt'. Flirten is als dansen met een brede grijns op je gezicht. Als je zo in onderhandeling gaat op het werk, krijg je meer voor elkaar.

Voor meer tips of een workshop: www.deflirtfabriek.nl

GELUK IS IETS DAT IN JE ZIT, JE MOET HET ER ALLEEN UIT LATEN KOMEN

Jelle Hermus, SoChicken

