

365



E-book

Lekker leven zonder stress

Drie eye-openers voor een stressvrij leven (plus bonustip)



Ooit dacht je: later als ik groot ben, mag ik het zelf bepalen. Dan is er niemand meer die me vertelt hoe ik mijn leven moet leiden. Maar het bleek moeilijker dan je dacht. Je voelt je verantwoordelijk, je barst van de verplichtingen, je voelt stress en spanning, je bent vaak moe. Is dit alles wat er in zit?

De meeste mensen leven alsof ze een knikker zijn: je rolt van het één in het ander. En knikkers rollen meestal niet omhoog ;-).

Gelukkig ben jij anders.

Je hebt dit e-book gedownload omdat je voelt dat er méér in zit.

Je kunt méér, je bent toe aan méér en misschien verdienen je ook wel méér.

Maar dan zonder de stress die er vaak bij komt.

Terwijl juist in deze tijden, vol prikkels en keuzes, het een cruciale skill is om goede keuzes te kunnen maken. Om al je dromen en doelen te bereiken. Zonder slapeloze nachten en hartkloppingen – gewoon omdat het leuk is. Precies daar gaan we je mee helpen in dit e-book met drie korte verhalen en drie geweldige tips, plus een bonusverhaal en bonustip.

Downloaden en lezen is een mooi begin, maar het is niet genoeg.

Net als met een echte routekaart: het avontuur begint pas als jij begint met lopen.

Geniet van je reis,

David en Arjan

Two handwritten signatures in blue ink. The first signature is 'David' with a stylized flourish. The second signature is 'Arjan' with a small flower-like doodle above the 'a' and a downward-pointing arrow below the 'n'.

Wie zijn wij?

Voordat we werkelijk met je van start gaan: even voorstellen.

Wij zijn David en Arjan en het is onze missie dat Nederland het gelukkigste land van de wereld is. Om dat grote doel te bereiken, schrijven we boeken en columns en organiseren we persoonlijke groeiprogramma's voor iedereen die een leuker leven wil.

We zijn onze organisatie gestart op de dag dat onze goede vriend Jip overleed aan de gevolgen van botkanker. In de laatste jaren van zijn leven deed Jip niks anders dan iedereen om hem heen wakker schudden: *dit is je leven, zei hij. Dit is geen generale repetitie.* Dus sterf niet met me mee, maar doe iets met je leven.

Wij hebben zijn oproep heel serieus genomen en zijn meteen begonnen met 365 Dagen Succesvol. Een paar maanden na zijn overlijden lag ons eerste boek in de winkel en binnen een jaar startte het allereerst Jaarprogramma. Inmiddels bereiken we miljoenen mensen per week, schrijven we in de grootste krant van Nederland en organiseren we seminars in AFAS Live, de Ziggo Dome en de Amsterdam Arena. Nog steeds met hetzelfde doel: jou te helpen een leven te leiden waarin je helemaal tot je recht komt.

Veel mensen vragen ons: krijgen jullie daar geen stress van? Van al die meningen over jullie, van het grote team dat je in dienst hebt, van zalen toespreken met soms wel 5000 mensen erin. Ons eerlijk antwoord is: bijna nooit. We leren je graag hoe we dat doen.

Hoe gaat het nu?

Het blijkt uit onderzoek dat er vier gebieden zijn in je leven, die bepalen of je succes en geluk ervaart. Ofwel: stress op 1 van die gebieden betekent: geen leuk leven. Geen stress op die gebieden betekent: wel een leuk leven.

De vier gebieden zorgen samen voor je draagkracht. Hoe beter jij de boel op orde hebt op die vier gebieden, hoe meer draagkracht. Draagkracht is goed, het zorgt voor mentale weerbaarheid, flexibiliteit, ontspanning, creativiteit en nog veel meer. Hoe groter jouw draagkracht, hoe meer problemen je aankunt.

Dit zijn de vier gebieden:

1 Fysieke en mentale gezondheid

Hoe gaat het met je lijf? Heb je voldoende energie? Ben je fit? Ben je emotioneel stabiel? Denk je positief over jezelf en de wereld?

2 Relaties

Heb je voldoende waardevolle relaties in je leven? Ervaar je 'samen'?
Heb je oprechte en duurzame verbindingen? Heb je een fijne liefdesrelatie?

3 Werk

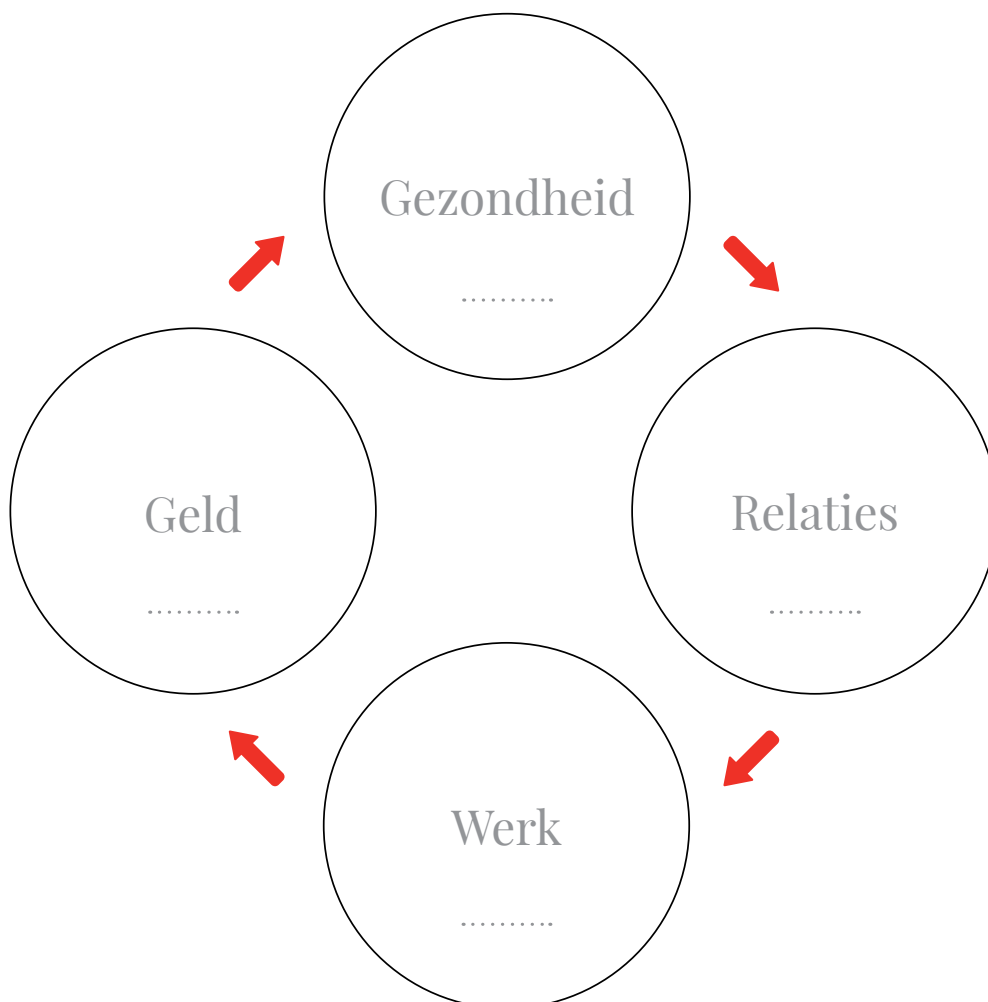
Doe je werk waar je energie van krijgt? Ervaar je betekenis, het gevoel dat jouw werk er toe doet? Voel je vrijheid en verantwoordelijkheid in je werk?

4 Geld

Kun je ontspannen met geld omgaan? Heb je geen zorgen rondom geld en speelt het geen grote rol in de beslissingen die je neemt? Heb je wat je nodig hebt?

Oefening: De vier gebieden

Geef jezelf eens een rapportcijfer op deze vier gebieden.
1 betekent: kan niet slechter. 10 betekent: kan niet beter.
Wees super eerlijk naar jezelf. Zo zie je meteen waar je mee
aan de slag mag om je leven leuker te maken.





De shit uit je verleden is
de mest van je toekomst

De shit uit je verleden is de mest van je toekomst

Geen armen, geen benen, geen zorgen.

Met zijn lijfspreuk draait de Australische spreker Nick Vujicic er niet omheen: hij is geboren zonder armen en zonder benen, als gevolg van de aandoening 'tetra-amelie' - en hij is er hartstikke gelukkig mee. Vujicic heeft nooit kunnen lopen, kunnen voetballen of iemands hand kunnen vasthouden. Hij heeft hulp nodig om aangekleed te worden, om naar de WC te kunnen gaan en om een kop thee te zetten. In zijn pubertijd was hij er ronduit depressief van. Hij werd gepest. Hij voelde zich eenzaam en afgewezen.

Een poging om zichzelf te verdrinken in zijn badkuip, mislukte.

Toen Nick vorig jaar in Amsterdam was om zijn verhaal te vertellen, vroegen we hem of hij niet liever had gehad dat hij als gezonde jongen was geboren. Zijn antwoord kwam meteen (en behoorlijk resoluut ook): 'Nee.'

Nick vertelde dat er in zijn ogen maar één manier is om naar de wereld te kijken. Hij noemt dat 'an attitude of gratitude', of in het Nederlands: een *houding van dankbaarheid*. Veel mensen realiseren zich niet zo goed wat dit eigenlijk is. Want, zegt hij, dankbaar zijn voor de mooie grote dingen in je leven is niet zo moeilijk. Het is eenvoudig om dankbaar te zijn voor een liefdevolle relatie of een fijne vakantie. Moeilijker wordt het al om dankbaar te zijn voor 'vanzelfsprekende' mooie dingen, zoals het feit dat de zon weer opkomt. Of dat je ademhaalt. Maar écht verschil voel je pas als je dankbaar kunt zijn voor de nare dingen in je leven. Omdat ze zijn gebeurd en je hebben gemaakt tot wie je nu bent. Nick zei: 'Als ik gezond geboren was, was mijn leven niet zo bijzonder geweest als het nu is. *Ik had het niet willen missen.*'

Eerste oefening tegen stress

Je kunt het zelf testen. Leg een boekje naast je bed en schrijf aan het einde van de dag op waarvoor je dankbaar bent. De mooie dingen. Maar óók de nare. Onderzoek eens wat die ellendige dingen je misschien kunnen opleveren. Is het mogelijk er dankbaar voor te zijn? En kijk dan eens hoe je je na een tijdje voelt.

Je kunt er nu al mee beginnen!

Ik ben dankbaar voor:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit heeft het me gebracht:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Moed is de bereidheid om bang
te zijn en het toch te doen

Moed is de bereidheid om bang te zijn en het toch te doen

Niet zo lang geleden stonden we bovenop de Euromast in Rotterdam en wisten we dat we niet naar beneden zouden gaan met de lift. Het was een grauwe dag en het waaide hard. Over de reling van het uitkijkplatform hingen lange kabels naar beneden te wapperen in de koude voorjaarswind. De stad lag er somber bij.

Het idee was dat we over de reling zouden stappen en aan zo'n draadje naar de aarde zouden afdalen. Abseilen vanaf de Euromast. Ofwel: op 100 meter hoogte het luchtledige in. Je zou om minder buikpijn krijgen.

En dan is het leuk om te zien wat er bij jezelf gebeurt. Wat doe je als je bang bent? In ons geval gingen alle alarmsystemen af. Eerst een fysieke reactie: buikpijn en ontzettende vermoeidheid. Toen een emotionele reactie: wie heeft dit bedacht? Wat is dit stom! En vervolgens een rationele reactie: waarom zou deze actie mij een beter mens maken? Wat levert dit mij op? Allemaal manieren om nee te zeggen.

Eén van de grootste cliché's in zelfhulp is dat je dingen moet doen buiten je comfort zone. En volgens ons is dat onzin. Wanneer je namelijk steeds maar situaties opzoekt waar je niet comfortabel bent, word je helemaal niet per se gelukkig. Het levert stress op en vooral het gevoel dat je op kracht en discipline dingen moet doen die je liever niet doet. Het heet niet voor niets je comfort zone! Van continue dingen daarbuiten doen, word je ongelukkig.

Natuurlijk is er een alternatief. Wat nou als je niet je comfort zone laat bepalen of je dingen wel of niet doet, maar je kernwaarden? Ieder mens heeft een paar van die waarden: overtuigingen die je maken wie je bent. Als je je eigen kernwaarden kent, kun je bij elke keuze die je te maken hebt, besluiten of het wel of niet bij die waarden past.

En dus of je het wel of niet doet.

In één klap wordt je comfort zone irrelevant: het doet er niet toe of je het spannend vindt. Het doet er toe of je het wilt. Als er niks is wat je spannend vindt, kun je ook niet moedig zijn. Ook al levert dat soms een ellendige uitkomst op. We ontdekten dat onze kernwaarden dingen zijn als 'avontuur', 'vertrouwen' en 'vrijheid'.
Shit.

Opeens was er geen enkel excuus meer om niet over die ellendige reling te stappen, dus vlak daarna hingen we met windkracht zes te wiebelen op 100 meter boven Rotterdam. En zo snel mogelijk daarna met een beker warme chocomelk die comfort zone weer in.

Tweede oefening tegen stress

Onderzoek eens voor jezelf wat jouw persoonlijke kernwaarden zijn. Wat zijn jouw leidende principes waarvan je weet: als ik kies volgens die principes, voel ik mij goed. Het is soms spannend, maar nog steeds goed. Maak eens zo'n rijtje van ongeveer vijf woorden. En kijk dan naar de situaties waar je stress ervaart: wat zou je anders kunnen doen? Wat proberen je waarden je te vertellen?

Mijn eerste kernwaarde:

Mijn tweede kernwaarde:

Mijn derde kernwaarde:

Mijn vierde kernwaarde:

Mijn vijfde kernwaarde:

Ik ervaar stress in de volgende situaties:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Dit kan ik anders doen:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

Mijn kernwaarden leren mij:

.....

.....

.....

.....

.....

.....



Geloof niet alles wat je denkt

Geloof niet alles wat je denkt

Stel je eens voor. Je bent al lange tijd somber. Wanneer je om je heen kijkt, zie je vooral veel dingen om verdrietig van te worden. De wereld is geen vriendelijke plek. Mensen vinden je niet aardig. Niemand zit op je te wachten.

Zo keek de Amerikaanse Byron Katie naar de wereld. Ze was nog geen 40 jaar oud, toen ze somberder en somberder werd. Voor haar hoefde het allemaal niet meer, dat leven. Ze nodigde ons deze zomer uit in Zwitserland, om te vertellen over wat er met haar was gebeurd. En hoe dat alles voor haar veranderde.

Na jaren van duisternis gebeurde er opeens iets buitengewoons. Op een ochtend werd ze wakker. Ze vond zichzelf op de vloer in haar kelder. Er kroop een insect over haar heen. Ze had zichzelf verwaarloosd. En haar omgeving helemaal. En opeens kreeg ze een inzicht dat alles veranderde.

"Ik word somber door de dingen die ik denk," ontdekte ze, "en eigenlijk alleen omdat ik die dingen ook geloof. *Ik geloof mijn eigen gedachten*. En daardoor lijd ik. Maar als ik mijn eigen gedachten niet per se geloof, dan stopt ook het lijden!"

Katie stond op en ging aan het werk. Haar kinderen en haar man snapten er niets van. Wie was die opgeruimde vrouw die opeens in hun huis woonde? Waar was hun ongelukkige moeder gebleven?

Katie ontdekte dat het vaak helemaal niet waar is wat je denkt. Hoe vaak denken we niet dingen als: 'ze vindt me toch niet aardig' of 'ik zou anders moeten zijn dan ik ben'? En als we die gedachten eens grondig zouden onderzoeken: kloppen ze dan eigenlijk wel? Of vertellen we onszelf verhalen die misschien helemaal niet waar zijn?

Probeer het eens. Stel je voor dat je een onhandige gedachte bij jezelf ontdekt ("Ik kan ook niets!" of "Mensen vinden me pas aardig als ik daar heel erg mijn best voor doe...") en onderzoek dan eens die gedachte. Is die gedachte waar? En weet je zeker dat het waar is? Ze zegt niet dat je die negatieve gedachtes moet loslaten, want dat lukt toch niet. Je hoeft ze alleen niet per se te geloven, alleen maar omdat jij ze toevallig denkt.

In de methode van Byron Katie komen er nog twee vragen achteraan. Hoe gedraag ik mij als ik die gedachte geloof? En vervolgens: wie zou ik zijn zonder die gedachte? Inmiddels werken miljoenen mensen met haar methodiek en ze mocht er tot bij Oprah over vertellen. Ze is er al 30 jaar supergelukkig door.

Derde oefening tegen stress

Schrijf eens een paar gedachten op die jou stress bezorgen. En check dan: zijn die gedachten eigenlijk wel waar? Weet je dat zeker? Hoe gedraag ik mij als ik dat geloof en wie zou ik zijn als ik iets anders zou geloven? Je zult voelen dat de stress verdwijnt.

Deze gedachte levert me stress op:

.....
.....
.....

Is die gedachte waar?

Weet ik zeker dat het waar is?

Hoe gedraag ik me als ik die gedachte geloof?

Wie zou ik zijn zonder die gedachte?

Deze gedachte levert me stress op:

.....
.....
.....

Is die gedachte waar?

Weet ik zeker dat het waar is?

Hoe gedraag ik me als ik die gedachte geloof?

Wie zou ik zijn zonder die gedachte?

Deze gedachte levert me stress op:

.....
.....
.....

Is die gedachte waar?

Weet ik zeker dat het waar is?

Hoe gedraag ik me als ik die gedachte geloof?

Wie zou ik zijn zonder die gedachte?



Bonustip:
Het kan niet fout gaan,
hooguit anders dan verwacht

Bonustip:

Het kan niet fout gaan, hooguit anders dan verwacht

Het grootste conflict in een mensenleven is dat tussen wens en werkelijkheid. Of eenvoudiger gezegd: tussen hoe we zouden willen dat het is en hoe het werkelijk is. Want zeg eens eerlijk: hoe vaak zijn die twee precies hetzelfde?

Je voelt het in de rij bij de kassa in de supermarkt. Uiteraard sta je in de verkeerde en overall om je heen gaat het sneller. Je wilde dat het anders was, maar in werkelijkheid sta je te wachten. Je voelt het als je gaat picknicken met je kinderen. De zon zou gaan schijnen en precies als je kleedje ligt en alles is uitgestald, vallen de eerste druppels. Het zou droog blijven, beloofde Gerrit Hiemstra je. Iemand houdt zich niet aan de afspraak - en jij bent het niet.

Net zo hard gebeurt het bij de grote onderwerpen. Je wilde dat je niet ontslagen zou worden - en het gebeurde toch. Je wilde dat zij net zoveel van jou zou houden als andersom, maar het gebeurde niet. Je wilde geen last meer hebben van die aandoening, maar ondertussen doet het elke dag zeer.

De ellende is dat het niet helpt. We maken ons druk over al die dingen die we niet kunnen veranderen en in plaats van dat we daar ontspanning door voelen, of genoegdoening, raken we alleen maar gefrustreerd. Zolang je vecht met wat je niet kunt veranderen, wint er eigenlijk niemand. En toch doen we het allemaal: we vechten met de werkelijkheid. Met ziektes. Met economische omstandigheden. Met de mening van anderen. Met botte pech. Omdat we vinden dat het anders zouden moeten zijn dan het is.

De oude Stoïcijnen keken 2000 jaar geleden al geïnteresseerd naar die eeuwige worsteling. Ze zeiden: wij mensen zijn als een hond aan een wagen. De wagen staat voor het noodlot: dat wat je niet kunt veranderen. De wagen rijdt de helling af en wij zitten daar met een touw aan vast. Wat de meeste mensen doen is tegensputteren. We proberen de wagen de andere kant op te trekken. Alsof die ene hond die grote wagen kan tegenhouden. Het kost bakken met energie, levert frustratie op en lelijke striemen in je nek. En het is nog zinloos ook. Wat de hond beter kan doen, is zien welke kant die wagen oprolt. En gemoedelijk mee wandelen, met het touw losjes om de nek. Het noodlot gaat nog steeds dezelfde kant op, maar nu zonder jouw strijd en frustratie.

Opeens kun je zelfs genieten van het uitzicht. Dan is een picknick in de regen misschien nog wel leuk ook.

Bonusoefening tegen stress

Stel jezelf deze vraag eens: wat als je niet zou krijgen wat je wilt, maar zou willen wat je krijgt? Welke omstandigheden zijn in jouw leven gekomen zonder dat je dat wilde? Merk je aan jezelf dat je met die omstandigheden in gevecht bent, ook al kun je ze niet veranderen? Dat levert veel stress op. De oplossing ligt in acceptatie. Wat zou je kunnen doen?

Op deze situatie zat ik niet te wachten:

.....
.....

Dit heb ik te doen om met deze situatie om te gaan:

.....
.....
.....

Op deze situatie zat ik niet te wachten:

.....
.....

Dit heb ik te doen om met deze situatie om te gaan:

.....
.....
.....

Op deze situatie zat ik niet te wachten:

.....
.....

Dit heb ik te doen om met deze situatie om te gaan:

.....
.....
.....

Op deze situatie zat ik niet te wachten:

.....
.....

Dit heb ik te doen om met deze situatie om te gaan:

.....
.....
.....

De volgende stap

Iets weten is 1 ding, iets doen is al heel anders.
We helpen je er heel graag mee.

Weet dat we voor je klaar staan en toegewijd zijn om jou te helpen al je dromen waar te maken. Het is ons ook gelukt, terwijl we niks hadden toen we begonnen: geen geld, geen klanten, geen bedrijf, geen netwerk. We hadden alleen onszelf en een droom.

Daarom: zie deze tips niet als een eindpunt, maar als een vertrekpunt.

Blijf lopen.

Investeer in je eigen groei.

Geef niet op.

Zet die volgende stap.

Je kunt zoveel meer dan je nu denkt.

Help je vrienden en familie ook een stap vooruit en deel dit e-book met ze via deze pagina: 365dagensuccesvol.nl/stresstips

Dankjewel en tot snel,

David en Arjan

