

# TUSSEN DE REGELS DOOR

Coach Inger wilde altijd alles goed doen, zette zich overal 100 % voor in en stond natuurlijk ook nog klaar voor anderen. Want zo hoort het, had ze geleerd. Nadat ze instortte, gooide ze haar leefregels drastisch om. Ze deelt er 7.

Van jongs af aan krijgen we van onze ouders, leraren en anderen te horen hoe we ons moeten gedragen, wat belangrijk is in het leven en wie we moeten zijn. Al vanaf dat ik me kan herinneren, heb ik mijn best gedaan om het 'goed' te doen. Om erbij te horen. Om aardig te zijn en me bescheiden op te stellen. Om geïnteresseerd te zijn in mijn medemens en hulp te bieden waar nodig. Om altijd voor de volle 100 % te gaan, omdat dat zo hoort en omdat dat gewaardeerd wordt. En hoe ouder ik werd, hoe meer ballen ik hoog moest houden: relatie, werk, studie, vriendinnen, hobby's, het moederschap. Het voelde steeds meer alsof ik in een circustent stond en alle bordjes draaiende moest houden, terwijl er steeds een bordje bij werd geplaatst. En het leek zelfs te lukken! Ik rende me rot en met het zweet op mijn voorhoofd kon ik alles nét draaiende houden. Ik was bekaf, maar ook tevreden, ik deed het immers precies zoals het moest.

Tot het leven op de deur klopte. Het leven dat je niet kunt plannen en waar je je niet op kunt voorbereiden. Bij mij kwam het in de vorm van onze buurvrouw die vroeg of we even op haar dochtertje konden passen. Geen probleem natuurlijk. Een uur later stond de

politie voor de deur: onze buurvrouw had een einde aan haar leven gemaakt. Bam! Alle bordjes op de grond. Ik zat al veel te diep in mijn reserves om ook nog het 'gewone' leven aan te kunnen. Kon er letterlijk niets meer bij hebben. Maar zo werkt het leven niet. We krijgen vroeg of laat allemaal te maken met moeilijke dingen die we niet in de hand hebben. Daar

## IK RENDE ME ROT EN MET HET ZWEET OP MIJN VOORHOOFD KON IK ALLES NÉT DRAAIENDE HOUDEN

moet je mee dealen. Ook als die op het slechtst mogelijke moment komen. Ik raakte burn-out en bleek fibromyalgie te hebben. Mijn lijf werkte niet meer mee, alles deed pijn, ik was doodop en kon niets meer. Zelfs niet meer voor mijn kinderen zorgen, dat was het ergste. Daar zat ik dan met mijn 'goede bedoelingen'. Het was de wereld op zijn kop! Ik had altijd zo mijn





## HET IS UITERST ONGEZOND OM ALTIJD TE WILLEN SCOREN. DAT HEEFT NIEMAND JE ERBIJ VERTELD

best gedaan om me te gedragen zoals het hoort en dit was wat ik ervoor terugkreeg. De opgelegde leefregels waarnaar ik zo serieus geleefd had, werkten niet. Sterker nog, ze werkten me tegen. Maar hoe moet het dan wel? Die vraag was het begin van een grote zoektocht. Wat is er echt belangrijk? En hoe zou het leven eruitzien als ik het eindelijk zou gaan leven zoals het bij mij pást? Ik kan je vertellen, dat was behoorlijk spannend. Want die ingesleten leefregels gaven me zekerheid. En ze gaven houvast in onze maatschappij, met alle sociale druk. Maar met het gevolg: ik futloos op de bank... Dus had ik geen keus. Het móést anders.

Die zoektocht was een serieuze. Naarmate ik me bewuster werd van wie ik was en hoe ik me gedroeg, werd het me steeds duidelijker waarom ik een burn-out had gekregen. Uiteindelijk kwam ik tot 100 dingen die mijn leven echt veranderd hebben en die ik graag eerder had willen weten. Daarom deel ik er met liefde een paar met jou.

### 1. Loyaliteit is een tricky kwaliteit

Loyaliteit wordt gezien als een groot goed, een kwaliteit waar je trots op kunt zijn. Wat alleen niemand je erbij vertelt, is dat je deze ook als een boomerang terug in je gezicht kunt krijgen. Want door loyaal te zijn aan je ouders, vrienden, werkgever en anderen om je heen, kun je in een spagaat raken waarin je jezelf compleet vergeet. Wat wil jij? Wat vind jij belangrijk? Loyaal zijn aan jezelf is de belangrijkste vorm van loyaliteit die er is.

### 2. To-dolijstjes zijn levensgevaarlijk

Iedereen is er druk mee: lijstjes maken, activiteit afvinken en dóór naar de volgende. De lijstjes geven een gevoel van overzicht, van controle. Maar blijf alert: to-dolijstjes lopen zo met je weg, er komt namelijk geen eind aan. Er zijn altijd nieuwe to-do's te bedenken en zo loop je het risico om erdoor geleefd te worden. Zonde. Neem die lijstjes dus niet al te serieus. Zet niet alles erop en geef duidelijke prioriteiten aan. Het leven is meer dan lijstjes. En uiteindelijk wil je ook gewoon weleens dat boek lezen of die wandeling maken. Geef jezelf de vrijheid om te kunnen kiezen voor waar je écht blij van wordt.

### 3. Je wordt echt niet gelukkiger van het bleken van je tanden

Als we om ons heen kijken en alle prachtige plaatjes op social media serieus nemen, lijkt geluk te koop. Meer dan ooit worden we continu blootgesteld aan schijnbare perfectie en wordt onze eigen onzekerheid daarmee gevoed. Lipfillers, dikke lagen make-up, sixpacks, gebleekte tanden, waxbehandelingen, botox, je kunt er maar druk mee zijn. En je blijft er ook druk mee, want alles moet nog onderhouden worden ook. En zo zijn we, als we niet uitkijken, steeds bezig met het bekritisieren van ons uiterlijk en zijn we gefocust op wat beter of mooier kan en investeren we met het grootste gemak in een kortetermijnoplossing, in de hoop dat we daarna tevreden en gelukkig zullen zijn. Maar helaas. Zo werkt het niet. Geluk is niet te koop. En kortetermijnoplossingen zijn vooral duur en tja... ook erg korte termijn. Geluk op de lange termijn kan alleen maar voortkomen uit jezelf accepteren zoals je bent. Zowel uiterlijk als innerlijk. Dat is niet altijd eenvoudig, maar het is wel veel effectiever om daar aandacht aan te besteden. Rust vinden in dat wat er is en wat jij als mens te bieden hebt, inclusief alles waar je niet zo blij mee bent. Dat is het begin van écht geluk.

### 4. Doe het niet altijd té goed

Van jongs af aan zijn we gewend om te worden beoordeeld. Door onze ouders, op school, in ons werk. Het liefst met cijfers. Een 6 is voldoende, een 8 is goed en een 10 uitmuntend. Hoe hoger je cijfer, hoe meer waardering je krijgt. En die wetenschap blijkt gevaarlijk. Want naarmate je ouder wordt, ben je geneigd om op diezelfde manier door te werken. Het uiterste uit jezelf halen, voor de hoogste beoordeling gaan en aan alle verwachtingen voldoen. En daar gaat het mis. Want het is uiterst ongezond om altijd te willen scoren. En er is niemand die je dat ooit vertelt. Bij presteren hoort ook rusten. Vraag het aan meerdere topsporters en je krijgt hetzelfde antwoord. Vraag dus niet continu het hoogst haalbare van jezelf. Schakel ook terug en houd het leuk. Neem tijd voor jezelf. Niemand is erbij gebaat als jij opgebrand raakt. Die zesjes zijn dus zo gek nog niet. En een keer een onvoldoende is ook helemaal prima.

### 5. Met te veel inlevingsvermogen lever je jezelf in

Vrienden om je heen, een warme band met je familie, leuke collega's en burens, het is iets om ongelofelijk dankbaar voor te zijn. En als er iets met een van hen is, ben jij er natuurlijk voor ze. Maar kijk uit, want je kunt ook te ver meevoelen met de ander en dat vreet energie. Hoe betrokken je ook bent en hoe veel liefde je ook te geven hebt, wees je er bewust van dat het niet jouw leven is en dat je, ook in het steunen van je dierbaren, keuzes kunt maken. Bedenk voor jezelf tot waar het goed voelt om steun te bieden en om tegelijkertijd goed voor jezelf te blijven zorgen. Dat is niet egoïstisch, dat is een múst. Praat uitgebreid met die ander, luister naar zijn of haar verhaal. Maar voel ook wat je zelf nodig hebt om er te kunnen zijn. Doe dat zowel voor die ander als voor jezelf. Hij of zij heeft er namelijk ook niets aan als je samen kopje-onder gaat.

### 6. Leven naar de goedkeuring van anderen is niet leefbaar

Natuurlijk willen we allemaal het liefst dat de mensen om ons heen trots op ons zijn. Het is fijn om waardering te krijgen en om te horen dat je het goed doet. Maar laat dat nooit een doel op zich zijn. Het belangrijkste is dat je doet waar jij je goed bij voelt. Dat je keuzes maakt die

## VOEL WAT JE ZELF NODIG HEBT OM ER VOOR DE ANDER TE KUNNEN ZIJN

bij jou passen. Ook al ligt dit soms niet in lijn met de verwachtingen van anderen. De kans dat waar jij het gelukkigst van wordt, precies is waar de mensen om je heen op hopen, is klein. Je kunt dus nooit iedereen tevreden houden en tegelijkertijd je eigen pad volgen. Dat schuurt. En dat is helemaal niet erg. Als ze echt van je houden, willen ze dat jij gelukkig bent. En waar dat geluk ligt, moet jij bepalen. Dat kan niemand anders voor jou doen.

### 7. Houd je niet altijd aan je afspraken

Dit is een van mijn vernieuwde leefregels waardoor ik voor mijn gevoel meer lucht krijg. Neem die afspraken en die agenda niet zo serieus. Wees niet bang om iets af te zeggen omdat dat je bij nader inzien gewoon beter uitkomt. En voel ook niet de verplichting om daar allerlei smoezen voor te bedenken. We plannen ons leven vaak veel te vol en het is niet meer dan logisch dat je vervolgens eigenlijk helemaal geen zin meer hebt in al die 'leuke' of 'interessante' afspraken. Geef jezelf lucht. Verzet de afspraken naar een moment dat het wel uitkomt, waardoor je er ook meer van kunt genieten en je er met meer aandacht bij kunt zijn. Maak het leven leuker en relaxter door je agenda leger te houden – of te maken. Succes gegarandeerd. ■

*Meer levenslessen, inzichten en tips van Inger? Lees haar boek '100 dingen die je eerder had willen weten', € 17,50 Kosmos Uitgevers*