

**JELLE HERMUS**

**Leven  
MET  
WIND  
Mee**

**MINDER DRAMA IN JE LEVEN,  
MEER RUST IN JE HOOFD**



# INHOUD

<b>Woord vooraf</b>	9
<b>Inleiding</b>	
<i>Je nieuwe dramavrije kijk op het leven</i>	15

## Deel 1

### Tegenwind uitschakelen

<b>1</b> Gedachten zijn scheten	25
<b>2</b> Het drama leren observeren	39
<b>3</b> De simpele gewoonte die alles leuker maakt	55
<b>4</b> Waarom mindfulness leuker (en gekker) is dan je denkt	77

## Deel 2

### Dramaloos leven

<b>5</b> Een hoofdstuk dat je niet wilt lezen	91
<b>6</b> Zo laat je negatieve gedachten los	107
<b>7</b> Zo maak je een eind aan het drama	125
<b>8</b> Schrap je oordelen en maak je leven leuker	143
<b>9</b> Je snelweg naar rust en tevredenheid	157
<b>10</b> De controle durven loslaten	169
<b>11</b> Omarm jezelf zoals je bent	183

## Deel 3

### Leren leven met wind mee

- |                                                 |     |
|-------------------------------------------------|-----|
| <b>12</b> Ik twijfel of dit echt werkt voor mij | 195 |
| <b>13</b> Hoe leer ik mezelf de gewoonte aan?   | 207 |
| <b>14</b> Maar ik heb het druk                  | 219 |
| <b>15</b> Maar ik heb kinderen                  | 231 |
| <b>16</b> Maar ik kijk liever Netflix enzo      | 239 |

<b>Snorkelen met matglas</b>	251
------------------------------	-----

# Inleiding

## JE NIEUWE DRAMAVRIJE KIJK OP HET LEVEN

**M**oet het leven alleen maar leuk zijn? Geen idee, ik denk van niet. In de eerste plaats omdat niets moet, en in de tweede plaats omdat minder leuke dingen ook onwijs waardevol zijn. Ik vond het niet 'leuk' om voor het eerst te spreken voor een groep van honderd mensen, maar het moest gebeuren als ik er ooit van wilde kunnen genieten in de toekomst. Een moeiteloos leven – een leven met wind mee – draait niet om zingend rondrennen in korte jurkjes door een heuvelachtig landschap vol madeliefjes. Maar dat het kan gebeuren is natuurlijk niet uitgesloten, ook niet voor mij.

Het is eigenlijk heel eenvoudig, maar het is zo eenvoudig dat we het constant over het hoofd zien. Leven met wind mee draait niet om eindelijk je best doen om moeilijke dingen te vermijden. Want dat is een strijd die je niet kunt winnen. Want hoe leuk het leven ook is, er zullen ooit moeilijke dingen gebeuren.

Redelijkerwijs zijn er natuurlijk wel dingen die je kunt doen om je leven minder moeilijk te maken en de kans op problemen te verminderen. Als je bijvoorbeeld wat spaargeld opzijzet, is de kans kleiner dat je in geldproblemen komt. Als je gezond leeft, verklein je je kans op allerlei ellendige aandoeningen. En als je goed communiceert, voorkom je veel relatieproblemen. Dus dit soort stappen wil je sowieso nemen. Maar zelfs als je elke dag investeert in je veerkracht, dan nog zal het leven moeilijk worden van tijd tot tijd. Dat is zoals het is.

Dus wat doen we eraan? Want als we niet kunnen voorkomen dat het leven uitdagend wordt, hoe kunnen we het dan toch moeiteloos maken?



Simpel: we leren het leven nemen zoals het komt. We verspillen niet langer al onze energie aan stil blijven staan in een snelstromende rivier. Nee, we blazen ons luchtbed op, gaan lekker liggen – drankje erbij, liefst met zo'n guitig parapluutje erin – en we laten de rivier het werk doen. We laten ons meestromen met het leven en verminderen onze weerstand.

Dat klinkt passief, dat weet ik. En het klinkt een beetje tuttig, dat weet ik ook. En wat ik ook weet is dat het *werkt als een tierelier*. Zodra je stopt met het wegduwen van het leven maak je alles in één klap een stuk eenvoudiger. Het meeste drama in ons leven wordt veroorzaakt door wat er vanbinnen gebeurt. Het zijn onze oordelen, overtuigingen, verwachtingen en andere gedachten die een situatie moeilijk maken. Iets is alleen vervelend als jij een mening vormt – als jij het vervelend 'vindt'. Tot die tijd is het gewoon een gebeurtenis zonder betekenis. Dat is waar het allemaal begint.

## De koelkast met darmproblemen

Billy en ik hebben een koelkast die geluiden maakt alsof hij darmproblemen heeft. Het is best een mooi ding en hij is niet eens zo oud, maar zodra hij aanslaat wordt de woonkamer gevuld met geborrel en gepiep, alsof-ie last heeft van de spruiten in de groentela.

Geluid is natuurlijk niets anders dan trillende lucht. Onze oren zijn aangepast op deze trillingen, en ik zit lekker een kop koffie te drinken op de bank en mijn brein zet de trillingen om in geluid, waarna het reageert met gedachten. Gedachten over het geluid, over de koelkast en verwachtingen over hoe de situatie zou moeten zijn. Ik vind dan bijvoorbeeld dat een koelkast stil zou moeten zijn. Ik vind ook dat pruttelgeluiden vervelend zijn, wellicht omdat ik ze associeer met de geluiden die mijn darmen maken als ze van streek zijn, wat meestal geen leuke dingen voorspelt.

De gebeurtenis in de keuken sluit niet aan bij mijn verwachting en daardoor ontstaat er spanning. Die spanning zorgt voor stress, frustratie en een verslechtering van mijn humeur. Mijn aandacht wordt in mijn hoofd getrokken, in een spiraal van gedachten. Twijfels bijvoorbeeld, misschien had ik een andere koelkast moeten kopen. Irritatie, want ik genoot net van de stilte. Of machteloosheid – ik kan er niets aan veranderen.

Al die dingen gebeuren omdat de koelkast geluid maakt. Maar de koelkast heeft er natuurlijk helemaal niets mee te maken. De koelkast doet gewoon wat hij doet: koelen. Het drama zit volledig in mijn eigen hoofd.

En zo kan het de hele dag doorgaan. Van kleine naar grote tegenslagen. Verwaarloosbare irritaties en enorme ellende. Keer op keer raak je verwickeld in een gedachtespiraal en ontstaat er spanning. En het is deze spanning die het leven moeilijk maakt. Het gevoel dat er constant dingen gebeuren die je niet wilt, en dingen niet gebeuren die je wél wilt. Waardoor je regelmatig wordt geconfronteerd met ontevredenheid en frustratie. Tegenwind dus.

## En nu gaan we het hebben over scheten

Hier is een verfrissend idee: de gedachte dat het leven vol met drama hoort te zitten, vol met worsteling en ellende – dat is precies dat, een gedachte.

In werkelijkheid is je leven een aaneenschakeling van momenten. Momenten waarin dingen gebeuren waar jij gedachten over ervaart. Hoe duidelijker je dat begint te zien, des te leuker je leven wordt.

En ik wil niet klinken als een motivatiegoeroe of een hemelfietser, maar het moet gezegd worden: je gedachten bepalen je hele leven. Dat bedoel ik niet op een ‘denk alleen maar positief dan wordt alles *amazing* en waait er geld naar je toe en word je een magneet voor sportauto’s en



*Pinterest*-huiskamers en topmodellen en witte paarden en pas je voortaan in alle veel te krappe skinny jeans'-manier.

Nee. Want dat is niet hoe het werkt. Dat wist je natuurlijk al, dus ik verras je er niet mee, hoop ik. Waar ik het over wil hebben is iets veel beters. Ik wil je uitleggen waarom gedachten zijn als scheten. En waarom je beter af bent als je je dat realiseert op een dagelijkse basis.

*Wat is dit voor raar boek?* – Kijk, dat is dus zo'n scheet. Je kunt het heel serieus nemen, of je blijft rustig verder lezen om te zien waar dit allemaal toe leidt. En ik begrijp het als je dit boek liever weglegt, hoor. Want zoals gezegd, het zijn onze gedachten die vrijwel al het drama in ons leven veroorzaken. En vrijwel alle mensen zijn dol op drama. Drama geeft het leven kleur, het geeft je een verhaal en een goede reden om te zeuren op feestjes en partijen. En er zijn genoeg mensen die graag luisteren naar jouw drama en je de nodige aandacht schenken als je maar genoeg ellende te vertellen hebt.

Prima. Maar ik ben al mijn hele leven liefhebber van *geen drama*. Dramaloosheid maakt me blij. Vandaar dit boek. Dit boek is mijn poging om het drama te laten stoppen. Om je te helpen een raam open te zetten in je hoofd, zodat die scheten rustig kunnen ontsnappen en jij gewoon kunt genieten van je leven. Best fijn.

## Je nieuwe dramavrije kijk op je leven

Ik wil je helpen bewegen richting een leven dat zich vult met een vaag gevoel van tevredenheid waar andere mensen helemaal niets van begrijpen. Ik weet dat het mensen soms van de leg brengt wanneer ik rondloop met een onbestemde glimlach. Maar het voelt wel heel fijn en het is – wanneer je anders naar je leven begint te kijken – de meest logische manier om door het leven te gaan.

Ik wil je laten kennismaken met een nieuwe levenshouding waarin je leert genieten van alles wat er op jouw pad komt. Waarin je jezelf én

het drama in je leven minder serieus neemt. Waardoor er meer te lachen valt en minder te zeuren. Meer te genieten en minder te klagen. Want nee – het leven loopt vaak niet zoals je wilt. Dat is op zichzelf best grappig. En dat wat je wilt is ook maar gewoon een gedachte, een verhaal dat zichzelf heeft opgebouwd in je hoofd. Wanneer je dat duidelijk ziet, kun je zien hoe je je eigen leven ingewikkeld maakte, je eigen drama regisseerde. Dan weet je dus ook meteen hoe je ermee kunt stoppen.

Naarmate je daar beter in wordt (en ik ga je daarmee helpen), word je een beetje zoals ik. Een liefhebber van dramaloosheid. Want zonder alle ellende die we onszelf aandoen blijkt het leven ineens vrij plezierig. Dan kun je nog steeds van drama genieten zonder je erdoor te laten meeslepen. Zoals je kunt genieten van een goede film. Dan besef je ineens dat het leven veel simpeler, mooier en grappiger is dan je dacht.

En ik moet je wel waarschuwen. Want hoewel zo'n leven met wind mee lekker moeiteloos klinkt (en dat is het ook) – zul je wel wat moeite moeten doen om er terecht te komen. Niet veel moeite, maar wel voldoende om verandering teweeg te brengen. Maar maak je geen zorgen, ik ga je meenemen langs een heleboel tips en maffe ideeën die je misschien nooit eerder hebt gehoord. Of misschien wel, maar daarom praat ik af en toe over scheten. Want scheten zijn best grappig, ook al is niet altijd duidelijk waarom. Zo blijft het toch vermakelijk voor ons allemaal.

Dus wat gaan we hier doen? Ik ga je laten zien hoe je je eigen drama – je eigen tegenwind – veroorzaakt en hoe je ermee kunt stoppen. We vinden manieren om onze gedachten te bekijken vanaf een andere plek. Zodat we minder in ons hoofd gaan leven. Minder piekeren, minder stress, minder zorgen. Minder drama en ellende, en meer mindfulness, liefde, blijdschap en innerlijke rust.

Mooi spul.





Hoewel ik dit boek zo kort mogelijk heb gehouden, heb ik mijn best gedaan om het zo vol te stoppen als ik kan. Dus neem er lekker de tijd voor. Pak er een bakkie bij en ga ervoor zitten. Geen haast. Want haast is ook maar een gedachte. En ook een onlogische gedachte. Want als je haast, vliegt je leven alleen maar sneller voorbij, en daar zijn we niet op uit – toch?

## Oké leuk, en wat is het plan?

Hoe pakken we het aan? Simpel: we beginnen bij de basis en smeren deze basis vervolgens uit door ons hele leven.

In deel 1 van dit boek introduceer ik één strategische gewoonte die alles verandert. Een simpele bezigheid die ons helpt het hele leven leuker, eenvoudiger en kalmer te maken. Een beetje zoals koffie mijn hele ochtend geweldig maakt, zorgt deze gewoonte voor een boost in je persoonlijke groei en een vermindering van de problemen in je leven.

Oké, klinkt logisch. En dan?

Dan is er deel 2. In dit deel gaan we onderzoeken hoe we minder drama kunnen ervaren. We lopen samen langs verschillende veelvoorkomende obstakels, diverse manieren waarop tegenwind ontstaat in ons leven. En we gaan onderzoeken hoe we hier anders mee om kunnen gaan met behulp van onder andere onze nieuwe gewoonte.

In deel 3 gaan we vervolgens aan de slag met praktische tips. Zodat je de ideeën in het boek eenvoudig en moeiteloos kunt verweven in je leven. Ik laat je zien hoe je de weerstand omzeilt, hoe je tijd vrijmaakt voor je nieuwe gewoonte en hoe je stap voor stap vooruitkomt richting een leven met wind mee.

Dolle pret dus.

Ben je er klaar voor? Ik zal je niet langer in spanning houden. Je wilt vast weten waarom gedachten als scheten zijn en wat het nou precies inhoudt om te leven met wind mee. Goed plan, laten we eens kijken.

## DUS?

- Dus onze koelkast maakt rare geluiden, mogelijk vanwege de spruiten in de groentela.
- We kunnen niet voorkomen dat het leven moeilijk wordt, maar we kunnen wel anders naar deze gebeurtenissen leren kijken.
- We gaan een strategische gewoonte ontwikkelen die we uitsmeren door ons hele leven. Daarmee gaan we de tegenwind uitschakelen.

