

INHOUD

	Inleiding	8
1	OP ZOEK NAAR BEZIELING	
1.1	SLiM! beziëld leven	15
1.2	Hoe beziëld ben jij?	16
1.3	Waar is onze beziëling gebleven?	18
1.4	Energiebronnen en stressoren	19
1.5	De ingrediënten van beziëling: input – brein – emotie – keuze	24
1.6	Keuzes en beslissingen	30
1.7	Samenvatting	32
2	STA JE UIT OF AAN?	
2.1	SLiM! jezelf ‘aan’ schakelen	37
2.2	Ratio en emotie	39
2.3	Focus	41
2.4	Hoe schakel je jezelf aan?	45
2.5	Samenvatting	48
3	LEEF ELKE DAG JE DROMEN	
3.1	SLiM! dromen	53
3.2	Mens... durf te dromen	56
3.3	Mental detox	60
3.4	Bewustzijn: helder denken en voelen	61
3.5	Levensscript en kernovertuigingen	63
3.6	Omgaan met een verschil tussen realiteit en de gedroomde toekomst	72
3.7	Transformationeel taalgebruik	74
3.8	Samenvatting	77
4	AAN DE SLAG MET STRESS	
4.1	SLiM! omgaan met stress	83
4.2	Valkuilen op weg naar succes	84

4.3	Je bent niet de enige	86
4.4	Stress en de gevolgen van stress	87
4.5	Drie manieren om stress te reduceren	91
4.6	Stresstypen	93
4.7	Samenvatting	97
5	OP WEG NAAR EEN VITAAL LEVEN	
5.1	SLiM! vitaal leven en werken	103
5.2	Het belang van vitaliteit	106
5.3	Het gevaar van struisvogelpolitiek	110
5.4	De vijf fundamentele stappen voor een blijvende vitaliteit	116
5.5	Samenvatting	129
6	EEN LEVEN LANG LEREN	
6.1	SLiM! leren	135
6.2	De anatomie van het leren	137
6.3	Het brein en leren	137
6.4	Focus, focus, focus	139
6.5	De kracht van het rolmodel	141
6.6	Onze filosofie over versneld leren	145
6.7	Samenvatting	146
7	OP ZOEK NAAR JE PERSOONLIJKE MISSIE	
7.1	SLiM! je persoonlijke missie volgen	151
7.2	Hervind je missie	154
7.3	Het persoonlijke-missiemodel	154
7.4	Beïnvloeding en tijdproductief werken	160
7.5	Samenvatting	162
	Onze inspiratie	164
	De auteurs	166

INLEIDING

Eerst was er het ei en toen pas kwam de kip.

De vraag wat er het eerst was, de kip of het ei, houdt ons al jaren bezig. Als we deze vraag vertalen naar persoonlijke effectiviteit, leiderschap, inspiratie, doelen, succes en geluk, dan is ook reeds de vraag wat de oorzaak en wat het gevolg is. Bepaal je eerst je missie, dan je doelen, en ga je dan aan de slag?

Wij geloven dat je er op twee manieren kunt komen: via de makkelijke en via de moeilijke weg. De moeilijke weg betekent dat je eerst op zoek gaat naar jezelf, je persoonlijke drijfveren, normen, waarden, overtuigingen, passies, je vitaliteit, kracht en je persoonlijke missie. Als je die helder hebt, ga je je doelen bepalen. Dan komt het vervolgens allemaal goed als je er een beetje energie en discipline aan toevoegt. Het lijkt een eenvoudig recept... Toch wijst de praktijk steeds weer uit dat dit een moeilijke weg is. Alsof je zonder enige voorbereiding in één keer een marathon gaat lopen. Je vertrekt vol goede moed en voorneemens en komt er na een kilometer achter dat het een onhaalbaar doel is. En dus haak je af, om er nooit meer aan te beginnen.

In *SLiM!* stellen wij precies de omgekeerde weg voor. Niet denken, maar doen! Kom in beweging, ga ervaren, ga 'prutsen', en leer en geniet van de reis! Want door eerst echt te gaan doen, ga je een heleboel nieuwe ervaringen en inzichten opdoen die je een beeld geven van wie je echt bent en wilt zijn. En dat is de opstap naar jouw eigen bezieling. *Just do it!*

WAT IS SLiM! PRECIES?

SLiM! is een acroniem dat staat voor Sympathiek, Luisterend, Inlevend en Mpowerend zijn – naar jezelf en anderen. Wij geloven dat verandering een van de constante factoren is in het leven: er is altijd verandering. Wat je nu leest... is nu al weer voorbij. Veranderingen volgen elkaar razendsnel op en daar moet je als mens snel en flexibel op reageren. Als je rustig naar het leven zou kunnen kijken, vanuit je 'trage brein', dan zou dit niet zo veel moeite kosten. Maar de meeste mensen reageren vanuit hun 'snelle brein' razendsnel op al die impulsen. Je bent al onderweg voordat je er erg in hebt.

Daardoor verlies je grip op je leven. Je twijfelt en negeert gevoelens. Maar je stapt er snel rationeel overheen en je gaat voorbij aan de boodschappen achter deze gevoelens. Ook zoeken mensen compensatie in de vorm van afleiding: overmatig sporten, seksuele uitspattingen, emotioneel eten (te veel, ongezond en te zoet eten, om een negatief gevoel te compenseren), doelloos tv-kijken of uren dwalen op internet.

Dit gebeurt vanuit een verkeerde perceptie. Je wilt het leven simpelweg wat dragelijker maken voor jezelf. Daar is op zich niets mis mee. Soms doemen er dan vragen op: 'Ik werk wel dagelijks, maar is dit nou mijn droombaan?', 'Ik heb een vaste relatie, maar is dit nu die passionele relatie waar ik zo naar verlangd heb?', 'Vroeger sportte ik lekker veel. Dat is nu echt anders. Maar ja, ik heb gewoon ook zo veel verplichtingen en verantwoordelijkheden'. We reageren dus vaak op impulsen en op symptomen, in plaats van de oorzaak aan te pakken. Dat kan echt anders!

Mensen veranderen om een ander gedrag te ervaren of een ander gevoel te voelen. Wij zijn ervan overtuigd dat het om deze redenen voor iedereen gezond is om regelmatig je leven te bekijken en het actief opnieuw vorm te geven. De basis daarvoor is SLiM!. Wees sympathiek naar jezelf en anderen en doe dingen die plezier en levensvreugde geven. Vaar meer op je talent en creëer bezielde levensmomenten. Luister daarbij naar de boodschappen achter je gevoelens en wees empathisch. Veroordeel jezelf of anderen niet. Het leven is geen wedstrijd. Mpower jezelf en anderen juist daarom positief en creëer een stimulerende omgeving om in te werken en leven.

De ziel van elke mens dient gevoed te worden. Je voedt jouw ziel door te voorzien in de behoeften waar jij blij van wordt, waardoor je (samen) kunt groeien, waardoor de verbinding met je omgeving sterker wordt, waardoor jouw toegevoegde waarde en die van je omgeving toeneemt. En dat wil je niet verloochenen.

Elke verandering heeft een bepaalde mate van invloed op jouw functioneren als mens. Dit vraagt telkens om het aanleren van een nieuwe dagelijkse routine, zodat je weer grip op je leven krijgt. Verander je van werk? Dan dien je je routine te herzien. Wordt je kind geboren? Dan dien je je routine te herzien.

Gaan je kinderen naar school? Ook dan dien je je routine te herzien. In de praktijk doen heel weinig mensen dit bewust. Ze hopen dat het zich automatisch oplost of vormt. Soms is dat zo, maar heel vaak niet. SLiM! is een uniek stappenplan, waarmee je in zeven weken een nieuwe leef- en werkroutine ontwerpt. Hierdoor krijg je meer zelfvertrouwen, een betere focus, meer plezier en betere werkresultaten. Je zet op verschillende gebieden concreet zeven stappen vooruit, die jou gaan helpen bij je dagelijkse portie persoonlijke grip op je leven.

Uitgangspunt van SLiM! is: doen, ervaren, beleven. Geen oeverloze theorie, maar direct aan de slag is het motto. Je wordt geïnspireerd, gefocust, vitaal, bespaart tijd en levert een veel betere performance. Daarom ondersteunen we SLiM! met:

- inspirerende oefeningen in dit boek en in het speciale SLiM! e-book;
- een online leeromgeving;
- een webinaropleiding;
- trainingen en workshops;
- de interactieve spreekshow SLiM!;
- een praktische routinedesigner.

De wet van herhaling zorgt ervoor dat deze nieuwe mindset in jouw leven beklijft. Je komt daardoor eindelijk toe aan zaken die voor jou echt belangrijk zijn.

Op naar een meer ontspannen en inspirerend leven! We wensen je hierbij een inspirerende tijd toe.

Wout Plevier & Mayta Braun

SLIM!



- Slechts 12% van de
Nederlanders is bezielt.

- Slechts 26% van de werkende
mensen is 100% gemotiveerd.

- 51% van de mensen is negatief in zijn denken.

- Slechts één op de acht werkenden
werkt elke dag vol bezieling.

- We 'zitten' per dag drie tot vier
uur op onze smartphone.

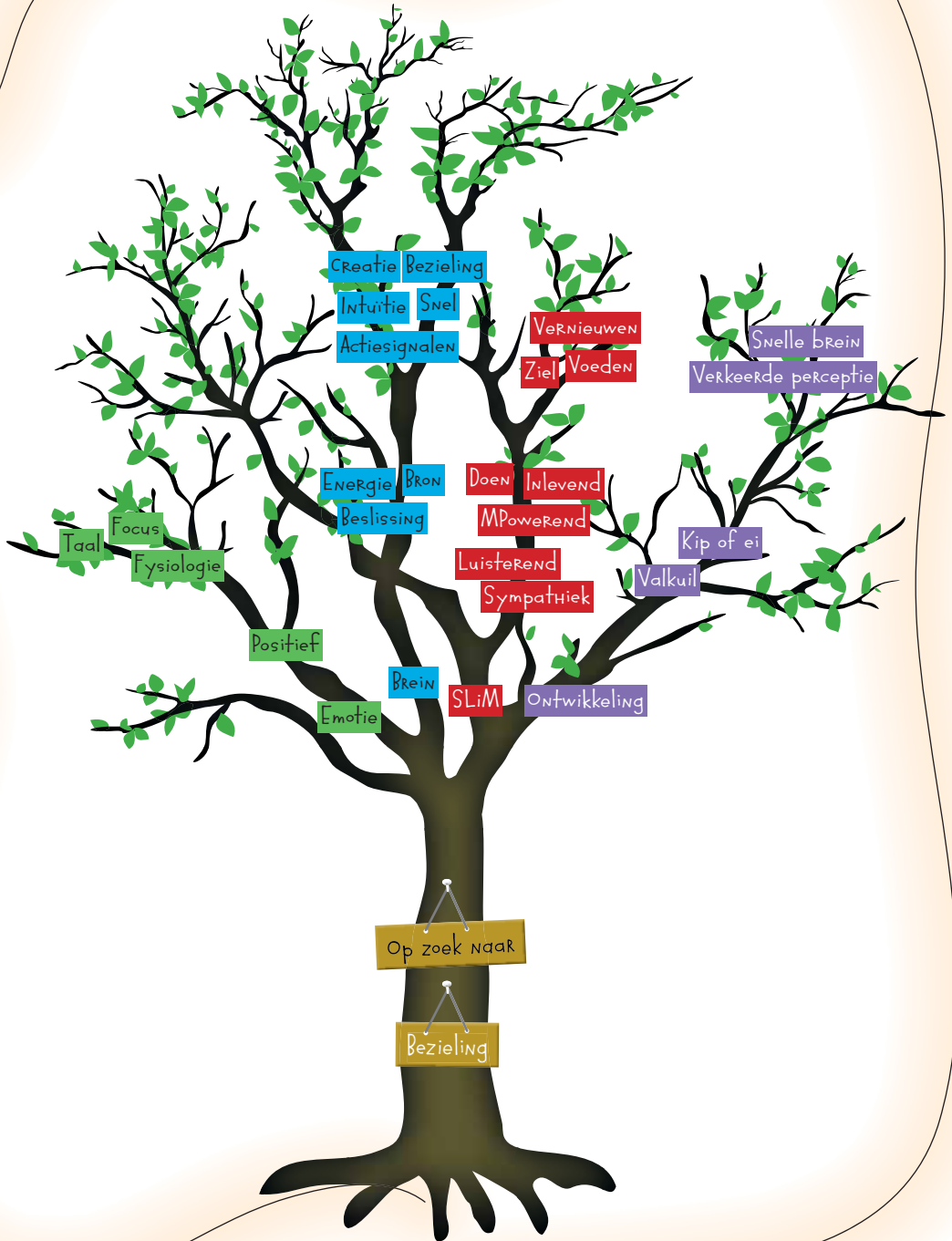
1

OP

ZOEK

NAAAR

BEZIELING



Op zoek naar

Bezieling

Creatie Bezieling
Intutie Snel
Actiesignalen

Vernieuwen
Ziel Voeden

Snelle brein
Verkeerde perceptie

Energie Bron
Beslissing

Doen Inlevend
MPOWEREND

Kip of ei
Valkuil

Taal
Focus
Fysiologie

Luisterend
Sympathiek

Positief

Brein

SLiM
Ontwikkeling

Emotie

1.1 SLiM! BEZIELD LEVEN

Wij spreken met grote regelmaat voor grote groepen professionals. Voordat we starten hebben we vijf vragen voor ons publiek:

- Weet je wat je nummer 1-talent is en draag je het elke dag uit?
- Wie voelt op dit moment bezieling voor zijn werk en privéleven?
- Wie gelooft dat als je talent 'aan' schakelt en met bezieling werkt, dat dan je productiviteit zal toenemen?
- Wie heeft er een smartphone/tablet en denkt dat deze apparaten gemaakt zijn om het ons gemakkelijker te maken?
- Wie ervaart hier nu meer druk door doordat je letterlijk continu bereikbaar bent?

De meeste volwassen mensen weten niet wat hun nummer 1-talent is en als ze het al weten, dan durven ze daar vaak niet voor uit te komen. Het is immers zo on-Nederlands om te vertellen waar je echt goed in bent. De bezielingsvraag roept nog grotere vraagtekens op. Wat is bezieling? Is het eigenlijk niet veel te groot om te kunnen voelen? Heb ik het eigenlijk wel? Moet je je bezield voelen? 'Help, ik heb het niet!!'

De derde vraag geeft een 100%-score. Mensen weten rationeel heel goed dat als je bezieling en talent koppelt, dit geen optelsom oplevert maar een vermenigvuldiging. Ze weten ook precies waarom: je wordt meer gefocust, je bent blijer en dus meer ontspannen, je hebt zin om iets af te maken, je gaat er dan 100% voor, et cetera. Het is dan toch best wrang dat zo weinig mensen deze gouden combinatie 'aan' schakelen.

Ten slotte heeft 100% van ons publiek een smartphone en een groot gedeelte ervaart dat het substantieel drukker is dan vroeger. Dit kan echt anders...

Je kunt bezieling SLiM! activeren in je leven. Dit is niet enkel een denkactiviteit, maar vooral een doe-activiteit. SLiM! bezield leven en werken betekent dat je je bewust bent van wat voor jou écht belangrijk is. Kortom, je weet en doorleeft precies wat je wilt. Je weet het niet alleen, maar voelt het ook in elke vezel

van je lijf. Hierdoor handel je er met 100% energie en overtuiging naar. Het voelt gewoon goed voor je. Dat levert veel plezier, voldoening en bezieling op. Je kunt hierdoor krachtiger beslissen en voelt meer power in je lijf om prestaties effectief neer te zetten. SLiM! bezield leven en werken wordt zichtbaar in kleine én grote gedragingen: genieten van de zon, de eerste lach van je kind, een goed gesprek met je partner, spreken voor grote groepen mensen, een nieuw muziekalbum uitbrengen, een hulpbehoevende mens verzorgen, iets belangeloos doen voor anderen. Het geeft *joie de vivre*, inspiratie en dynamiek aan je leven.

Bezieling

is de innerlijke motivatie die je in beweging zet en houdt, waardoor je dat wat je wenst – zelfs als het onmogelijk lijkt – waarmaakt. Het is je levenslust, je kracht en inspiratie.

Na het lezen van dit hoofdstuk:

- weet je precies wat jouw definitie van bezieling is;
- heb je een helder beeld van jouw eigen bezieling;
- weet je uit welke aspecten bezieling is opgebouwd en hoe je aan de knoppen kunt draaien om jouw eigen bezieling te vinden.

1.2 HOE BEZIELD BEN JIJ?

Wist je dat slechts 12% van de Nederlanders bezield is in zijn werk en dat maar 26% van de werkende mensen 100% gemotiveerd is? Maar liefst 51% is negatief in zijn denken. Haaks daarop staat dat Nederland al jarenlang hoog scoort op de wereldwijde gelukssladder. Sociale factoren – zoals een sociaal vangnet, afwezigheid van corruptie en de mate van persoonlijke vrijheid – zijn voor geluk van essentieel belang en van groter belang dan rijkdom, zo betogen de onderzoekers.

We zijn dus lekker dualistisch met zijn allen. Het is maar net van welke kant je het bekijkt. De kip of het ei... En dat is nu juist wat we gaan doen: het van

verschillende kanten bekijken. Om uiteindelijk te komen tot een resultaat voor jou, door jouw effectiviteit in een aantal stappen gericht te vergroten, zodat jij krijgt wat voor jou belangrijk is.

In onze eigen praktijk herkennen we dat veel mensen op zoek zijn - naar iets, naar de bedoeling van het leven en het werk, naar wat ze nu echt willen, naar hun inspiratie en hun waarom. Kortom, veel mensen zijn ergens iets kwijtgeraakt. En dat wat ze het meeste kwijtgeraakt zijn is bezieling.

Dat is funest voor je inspiratie en motivatie. In je leven moet je namelijk ook inspiratie en creativiteit op kunnen wekken om uitdagingen en problemen flexibel aan te kunnen pakken. Doe je dat niet, dan raak je gefixeerd. Het gevolg: de lol verdwijnt, het spelen verdwijnt, het werkelijk verbinden met anderen verdwijnt, je vermogen om creatieve oplossingen te verzinnen verdwijnt. Vergelijk het met een restaurant, daar kom je ook niet enkel voor het lekkere eten. Je wilt ook een fijne ambiance en goed gezelschap dat je stimuleert. Conclusie: iedereen heeft creativiteit en inspiratie nodig. Als je dat creëert en de focus op ontwikkeling van jouw Positieve Instelling (PI) en Persoonlijke Effectiviteit (PE) legt, wordt het leven een stuk leuker. Je wordt vindingrijk, vrolijker, maakt betere verbindingen, kunt sneller en gemakkelijker oplossingen vinden en je ontwikkelt *stamina*: het vermogen om door te zetten.

Vindingrijk zijn in een vertrouwde, ingesloten omgeving kan van tijd tot tijd moeilijk zijn. Er zijn te veel keuzemogelijkheden en alternatieven. Het brein kiest veelal de weg van de minste weerstand en doet wat het altijd al gedaan heeft. Niet vreemd, de weg van de minste weerstand is immers een natuurwet.

SLiM! Aan de slag: de weg van de meeste weerstand



Ga eens bewust in tegen je brein, je automatismen, je gebaande paden en wegen. Er zijn oneindig veel mogelijkheden. Het gaat er niet zozeer om wat je doet, maar om dat het anders is dan je routine. Dus maak de oefening op maat voor jezelf. Bijvoorbeeld:

- Neem een andere weg naar huis of naar je werk.
- Kies een andere radiozender of cd in je auto of op je iPod.
- Koop een krant (als je dat nooit doet) of lees de krant een dag niet (als je het normaal wel doet).

- Pak de fiets in plaats van de auto.
- Doe iets anders dan anders op je brood.
- Koop een bos bloemen voor een vriend(in).

Bezieling begint met het bewustzijn dat je elke dag opnieuw kunt beginnen en jezelf 'aan kunt zetten' en hier de focus op legt: plezier, goede connectie, ontspanning, positieve sociale relaties, positieve instelling in denken en handelen, voldoende rustmomenten en minimaal dertig minuten per dag in beweging. Immers, *emotion is a cause set in motion!*

Velen missen die bezieling. Hoe je die vindt, daar komen we later op terug. En waar je die vindt, is in je persoonlijke missie of statuut, dat je aan hand van dit boek gaat maken.

1.3 WAAR IS ONZE BEZIELING GEBLEVEN?

Bezieling is een diepe, innerlijke inspiratie, een bron van energie, focus en enthousiasme. Je bent bezield als je weet waarom je elke ochtend weer met plezier en goede zin het bed uit springt. Omdat je een dag voor de boeg hebt waarin je inspiratie, voldoening en bestemming beleeft en geniet van de ervaringen die je hebt. Het leven gaat als het ware vanzelf. Bezieling maakt dat je in een flow bent.

Helaas leert de praktijk dat de bezieling vaak ver weg is. Zo is weliswaar zo'n 70% van de werkenden tevreden over hun werk, maar dat betekent niet dat zij gepassioneerd, geïnspireerd en bezield zijn. Hoewel 70% tevreden is, gaat slechts één op de acht werkenden elke dag vol bezieling aan de slag! Maar liefst een kleine één miljoen mensen zitten thuis of op het werk met burn-outklachten.

Hoe komt het nou dat we zo weinig bezieling zien als we in onze eigen spiegel kijken? In de loop der tijd is de bezieling verloren gegaan; voor velen is het zelfs alleen maar een vage herinnering uit hun kindertijd. De ervaring van werkelijke bezieling is zo zeldzaam dat slechts weinigen de ongekende kracht ervan kennen. Maar het is een onbenut potentieel, dat we allemaal bij onze geboorte hebben meegekregen in ons rugzakje. In de loop van de tijd zijn we het zonder

het te weten kwijtgeraakt. We zijn gevangen geraakt in onbewuste aannames, verplichtingen en gedachtepatronen, die eigenlijk al lang niet meer passen bij de huidige tijd of bij wie we werkelijk zijn. We houden van veiligheid, structuur en vaste routines, maar het risico bestaat dat die ook de energie, het bruisende en sprankelende gevoel uit ons leven weghalen. Ontevredenheid, onvermogen, vermoeidheid en innerlijke onrust doen hun intrede.

Bezielde mensen zijn tevreden en gelukkig, terwijl opgebrande mensen last hebben van spanningsklachten, energiegebrek en slaapproblemen. Naarmate je meer energie hebt, ben je meer betrokken bij alles, ook bij je gezin, team en organisatie. Een hoog energieniveau geeft aan dat de mens bezielde is, een laag niveau dat hij of zij burn-outklachten heeft.

1.4 ENERGIEBRONNEN EN STRESSOREN

De mate van werkbezieling hangt vooral samen met het aanwezig zijn van vier energiebronnen. Tegenover die energiebronnen staan verschillende stressoren: zaken die je stress opleveren. Bezieling wordt voor een belangrijk deel veroorzaakt door de aanwezigheid van energiebronnen, terwijl burn-out ontstaat als de stressoren meer ruimte krijgen dan de energiebronnen. De belangrijkste energiebronnen en stressoren staan in tabel 1.1.

ENERGIEBRONNEN	STRESSOREN
<ul style="list-style-type: none"> • Passend werk hebben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionele dissonantie (je anders moeten uiten dan hoe je je voelt).
<ul style="list-style-type: none"> • Leren en zich kunnen ontwikkelen op het werk. 	<ul style="list-style-type: none"> • Een verstoorde werk-privébalans.
<ul style="list-style-type: none"> • Een positieve balans tussen 'investerings' en 'opbrengsten', oftewel tussen wat je erin stopt en wat je ervoor terugkrijgt. 	<ul style="list-style-type: none"> • Hoge werkdruk.
<ul style="list-style-type: none"> • Afwisselend werk hebben. 	<ul style="list-style-type: none"> • Emotionele belasting.

Tabel 1.1 Energiebronnen en stressoren

Het valt je wellicht op dat geld of arbeidsvoorwaarden niet op het lijstje staan! Dat komt doordat salaris en bijbehorende zaken zogenoemde 'hygiënefactoren' zijn. Dat wil zeggen dat deze zaken op zich geen stress of bezieling veroorzaken, maar het kan natuurlijk wel zijn dat onvoldoende arbeidsvoorwaarden in de privésituatie doorwerken. De factoren die bezieling geven, zijn nagenoeg gelijk aan de principes die motivatie bepalen volgens Daniel Pink in *Drive*.

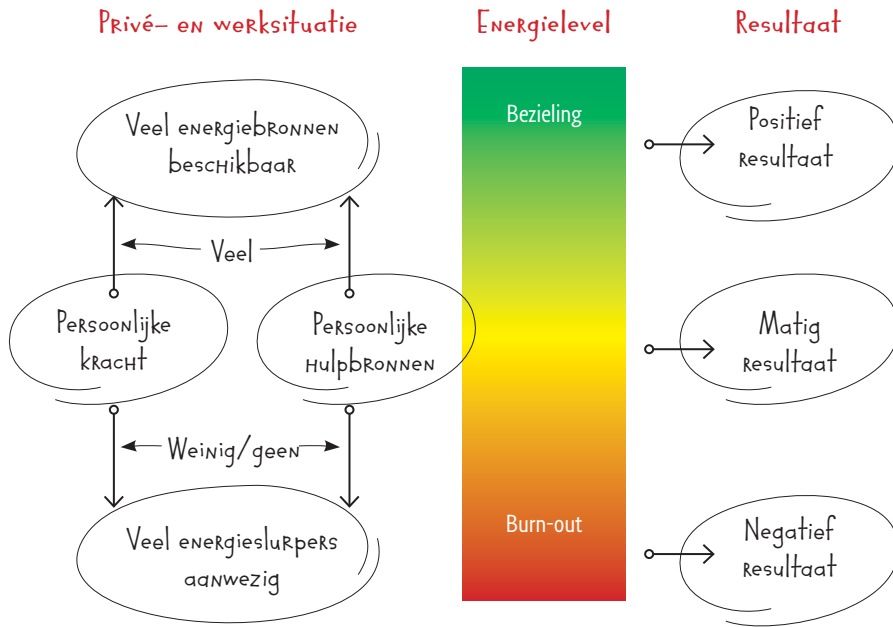
SLiM! Aan de slag: spiegelopdracht

Voor deze opdracht heb je een spiegel nodig - en een behoorlijke portie lef. Ga voor de spiegel staan en ga een gesprek met jezelf aan. Bespreek vervolgens met jezelf de in tabel 1.1 genoemde stressoren en energiebronnen. Welke daarvan herken je? Benoem voor jezelf concrete voorbeelden en situaties. Bedenk vervolgens wat je kunt doen om meer energiebronnen te benutten en stressoren te vermijden. Besluit ten slotte wat je concreet met deze inzichten gaat doen.



Herhaal de opdracht de komende maand in ieder geval één keer per week!

Figuur 1.1 maakt duidelijk dat persoonlijke kracht en hulpbronnen leiden tot veel beschikbare energie, en zo tot bezieling - en uiteindelijk tot een positief resultaat. Omgekeerd leidt een gebrek aan persoonlijke kracht en hulpbronnen tot het opslurpen van energie, het risico van burn-out en dus tot een negatief resultaat.



Figuur 1.1 Energie: kracht en hulpbronnen

We ervaren dus vaak leegte zonder dat we echt in staat zijn een antwoord te vinden. We proberen van alles uit om uit die situatie te ontsnappen. We negeren, houden vol tegen beter weten in, sublimeren, onderdrukken, zitten bij de pakken neer, zijn slachtoffer van de omstandigheden, worden gefrustreerd en kwaad, forceren, hebben verdriet, worden depressief of ziek, balen, en geven anderen en de wereld de schuld. Tegelijkertijd zoeken we naar passie, vervulling, voldoening, bestemming en een levensdoel. Het is in essentie allemaal een bewust of zelfs onbewust verlangen naar de essentie, en dat is bezieling.

Bezieling is persoonlijk, ieder heeft zijn eigen blauwdruk voor wat hij of zij wenst te ervaren. Ontdekken wat jouw innerlijke motivatie is, is de grootste maar tegelijk ook de moeilijkste stap. Je moet uit je comfortzone durven te komen. Want aan de rand van je comfortzone begint het echte leven. Daarna wordt het eenvoudig, omdat je steeds meer gaat handelen in lijn met je innerlijke motivatie.

En als je handelt in lijn met wat je bezielt, gaan je dagelijkse ervaringen je helpen, omdat je meer en meer voldoening en succes ervaart. Het leven wordt weer 'kinderlijk eenvoudig' en het enthousiasme geeft je weer de energie die

Your intellect may be confused, but your emotions will never lie to you. - Roger Ebert



je nodig hebt om het onmogelijke mogelijk te maken. Hoe groots of eenvoudig het ook is, bezieling is voor ieder mens van groot belang voor de fysieke, emotionele, mentale en spirituele gezondheid. Immers, bezieling is de innerlijke drijfveer die het leven waarde en glans geeft.

Creëren geeft bezieling

Werk geeft de meeste zingeving, bezieling en vitaliteit wanneer je creëert wat je ten diepste ook graag wilt creëren. Een mens is een creërend wezen. Creëren gaat verder dan veel vormen van werken. Het is de uiterlijke manifestatie van innerlijke drijfveren, dus de weg van binnen naar buiten. En wat voor het werk geldt, is voor privé niet anders.

Ook jij floreert beter als je aandacht besteedt aan zingeving en bezieling. Waarom werk jij eigenlijk? Alleen vanwege het geld, of is er meer? Heeft je werk zin en vind je het leuk, of voelt het vooral als sleur? Werk je om te leven of leef je om te werken? Worden je keuzes gestuurd door beperkende overtuigingen of zijn het verruimende of versterkende overtuigingen? Volg jij je diepste verlangens of word je geremd door angst? Zomaar een paar vragen die, als je ze eerlijk beantwoordt, veel zeggen over de wijze waarop jij je leven inricht.

Zeker is dat alles gemakkelijker en plezieriger wordt als je je verlangen durft te volgen. Je verlangen volgen leidt tot bezieling. Vanuit de ziel, zo dicht als mogelijk vanuit je diepste zelf kiezen. Adriaan Hoogendijk schrijft: 'Natuurlijk kun je ook doof zijn voor je innerlijke stem. Je kunt hem negeren, onderdrukken, je slachtoffer voelen van de omstandigheden, bij de pakken neerzitten, balen, je ziek melden, gefrustreerd zijn, anderen de schuld geven. Of - nog destructiever - doordrammen, afdwingen, kwaad worden, net doen alsof. En dat alles leidt slechts tot verdriet, burn-out en ziekte.'

Om je verlangen te volgen en de weg naar bezieling te vinden, heb je durf en moed nodig. Durf en moed om uit je comfortzone te komen. Er is vertrouwen voor nodig, vertrouwen in jezelf dat je het kunt. Elk leerproces vraagt om vertrouwen. Angst daarentegen haalt je weg bij jezelf en leidt tot stilstand of zelfs achteruitgang.

Het negeren van je innerlijke stem heeft een prijskaartje. Je leeft dan namelijk niet het leven zoals dat voor jou bedoeld is. Elke dag die je op die manier verspilt, krijg je nooit meer gerepareerd. Het gevaar is dat je uiteindelijk op je sterfbed vijf conclusies trekt:

1. Ik wou dat ik de moed had gehad om het leven te leven dat ik wilde in plaats van het leven dat anderen van mij verwachtten.
2. Ik wou dat ik niet zo hard had gewerkt en meer *quality time* had besteed aan mijn geliefden.
3. Ik wou dat ik de moed had gehad om mijn gevoelens te uiten.
4. Ik wou dat ik contact had gehouden met mijn vrienden.
5. Ik wou dat ik mezelf had toegestaan om gelukkiger te zijn.

1.5 DE INGREDIËNTEN VAN BEZIELING: INPUT – BREIN – EMOTIE – KEUZE

Niemand komt er, als hij in zijn eigen spiegel kijkt, graag achter dat hij dingen toch eigenlijk anders had willen doen en andere dingen had willen bereiken. Daarom is het belangrijk te weten hoe je informatie binnenkrijgt, hoe je informatie verwerkt en er gevoelens bij krijgt, en hoe je uiteindelijk een beslissing neemt of keuze maakt.

INPUT

Vierentwintig uur per dag, zelfs als je slaapt, komt er via je zintuigen een continue stroom aan input binnen. Je wordt wakker van het gezoem van een mug of van een kind dat huilt, of je hoort de metro knarsend de bocht door gaan. Dan gaat de wekker en gaat het feest van de informatie-overload pas echt beginnen. Je checkt nu.nl, kijkt naar buiten hoe het weer is, springt onder de douche, kleedt je aan, controleert de koelkast, gaat naar de sport-school (of toch maar niet), naar je werk, en ondertussen word je continu bestookt door een niet-aflatende stroom input, informatie en gegevens. En alsof dat nog niet genoeg is, krijg je ook nog een vloedgolf aan fysieke informatie over – of door – je heen. ‘Waar komt die pijn in mijn teen of die kriebel aan mijn neus eigenlijk vandaan?’ Gelukkig ben je van het grootste deel niet eens bewust.

SLiM! Aan de slag: verminder input door het smartphonedieet

Volgens sommige bronnen kijken we elke dag gemiddeld meer dan tweehonderd keer op onze smartphone. Volgens andere bronnen (NRC, 30 december 2015) 'zitten' we per dag drie tot vier uur op onze smartphone. Onze eigen ervaring is dat niet alles even relevant is wat we zien en doen met de smartphone. Dus zet een week lang iedere dag je smartphone een paar uur in de vliegtuigstand. Dan krijg je minder input binnen en kun je je meer focussen op wat echt belangrijk is.



HET BREIN

Onze hersenen krijgen nogal wat te verwerken op een dag. Alleen al het van buiten komende, door de zintuigen opgepikte deel is goed voor zo'n vijftig gigabyte per dag.¹ Volgens Wikipedia staat één gigabyte voor de tekst uit vijftig encyclopedieën of vijftig boekenplanken vol romans...

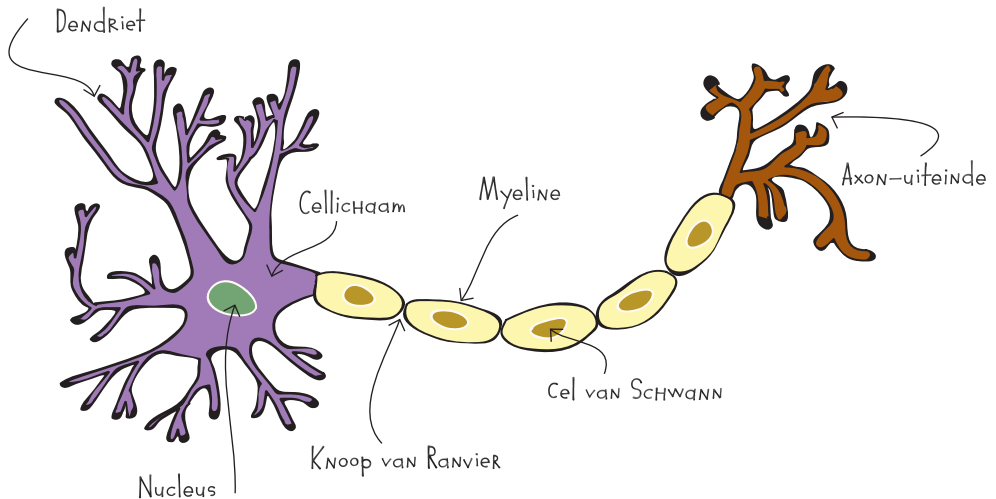
Hoe werkt het brein nou in de praktijk? Het brein is een flexibel geheel dat bestaat uit drie delen: de hersenstam, het limbische systeem en de neocortex, die continu met elkaar samenwerken. In elk van deze hersendelen zetelen functies die essentieel zijn om als mens te opereren. De hersenen zijn 24 uur per dag in actie en staan dus nooit uit.

Zenuwcellen, of neuronen, vormen een belangrijk deel van het zenuwstelsel. De meeste van de 100 miljard neuronen vinden we in het centrale zenuwstelsel: de hersenen en het ruggenmerg. Het zijn de informatie- en signaalverwerkers van het lichaam. Neuronen vormen dus de kern van het brein. Ze hebben twee soorten uitlopers: axonen en dendrieten. Axonen geleiden van de zenuwcel af, dendrieten er (meestal) naartoe. Een axon kan wel een meter lang

¹ <http://wqd.nl/PThO>

zijn en is onvertakt, behalve aan het uiteinde. De dendrieten zijn juist sterk vertakt. Aan de uiteinden van de axonen bevinden zich verbindingstukjes, synapsen genoemd, die verschillende neuronen met elkaar verbinden. Elke neuron heeft duizend tot tienduizend synapsen.

Neurotransmitters zijn stoffen die ervoor zorgen dat hersencellen met elkaar kunnen communiceren. Voorbeelden van deze stoffen zijn adrenaline, dopamine en endorfinen, die je gedragingen, lichamelijke reacties en gevoel bepalen. De bouwstenen voor neurotransmitters worden voor 85% uit voeding gehaald. Daarom is het belangrijk de juiste balans te vinden in goede voeding.



Afbeelding 1.2 Structuur van een neuron

In de hersenen vind je circuits van neuronen, de zogenaamde neuronetten. Op hun beurt vormen deze weer neuronnetwerken, die een groot aantal lichaamsfuncties regelen en ook verantwoordelijk zijn voor ons denkvermogen. Simpel uitgelegd: je ziet een appel. Als gevolg van deze waarneming wordt er informatie naar de hersenen gestuurd. Niet je ogen zelf, maar een neuronnetwerk geeft aan dat er een beeld van een appel is: rond van vorm, in de kleur rood, die boven op een schaal ligt die je van de groenteboer hebt gekregen, die de broer is van je beste vriendin, met wie je naar een concert van Marco Borsato bent geweest, naar het concert Rood!.

De beste en meest inspirerende dingen in het leven kun je niet enkel zien en aanraken. Je dient ze ook te voelen met je hart en na te volgen met je intuïtie.

- Wout Plevier



Niet alleen als je een appel ziet, maar ook als je aan een appel denkt, komt het neuronetwerk in actie. En doordat verschillende neuronetwerken met elkaar samenwerken, heb je het vermogen om te associëren. Naarmate je dit vaker doet, ontwikkelen de hersens zich verder. De les die je hieruit kunt trekken, is dat zowel zintuiglijk als ook in gedachten lezen en leren je in staat stellen de volledige potentie van je hersenen beter te gebruiken. Bovendien is het ook nog goed voor je brein, want dat ontwikkelt zich niet door steeds hetzelfde te doen. Het ontwikkelt zich telkens als je nieuwe informatie opdoet of een nieuwe vaardigheid aanleert. Er worden dan nog meer verbindingen aangemaakt, waardoor je een sneller en beter werkend geheugen krijgt. Door herhaling van de nieuwe vaardigheid maken de neuronen meer verbindingen en worden de verbindingstukken beter gevoed, waardoor je die informatie gemakkelijker op kunt roepen. Zonder herhaling verdwijnt dit proces langzaam. Dus: *use it or you'll lose it.*

EMOTIE

Eerst even terug naar het brein voordat we ons gaan bezighouden met emotie. Het voert op dit moment te ver om in alle details van de werking van de hersenen te duiken, maar heel kort door de bocht zou je kunnen zeggen dat het brein op twee manieren kan omgaan met de informatie die binnenkomt. We noemen dit de snelle en de langzame route. Informatie komt via de verschillende zintuigen binnen. De amygdala, of amandelkern, is een amandelvormige kern van neuronen die diep in de hersenen ligt en die verbanden legt tussen deze informatie, en de informatie aan emoties koppelt. Bij iedere nieuwe situatie bepaalt het individu welke emotionele reactie het meest zinvol is. Daarbij reageert de amygdala niet alleen op 'harde' data, maar bijvoorbeeld ook op gezichtsuitdrukkingen.

Joseph LeDoux heeft een model ontwikkeld dat beschrijft hoe reacties tot stand komen. Hij onderscheid enerzijds een snelle automatische route, die via de amygdala allerlei fysiologische en reflexmatige reacties oproept (vechten of vluchten), en anderzijds een langzamere route van de amygdala naar de prefrontale cortex, die meer bewuste emotionele reacties tot stand brengt (vergelijk deze langere weg met tot tien tellen). Praktisch gezien betekent dit dat je soms op de automatische piloot snel iets besluit en op andere momenten even wat rust inlast om een weloverwogen beslissing te nemen.

Door al deze activiteiten in het brein ontstaan emoties. Emoties zijn eigenlijk actiesignalen. Veel mensen negeren hun emoties, terwijl het prachtige boodschappers zijn van een diepere laag die jou tot actie wil bewegen. Emoties willen je activeren, waarschuwen, in verbinding stellen om te communiceren. Het zijn dus uiterst waardevolle boodschappers, maar als je ze niet zo regelmatig zou hoeven ervaren, zou dat dan niet je voorkeur genieten?

In tabel 1.2 geven we de tien belangrijkste actiesignalen en de tien belangrijkste positieve emoties die je kracht geven. Op www.slim.training vind je een oefening om verder aan de slag te gaan met de actiesignalen en krachtemoties.

10 actiesignalen	10 emoties die kracht geven
• Ongemak	• Liefde en warmte
• Angst	• Waardering en dankbaarheid
• Gekwetstheid	• Nieuwsgierigheid
• Kwaadheid	• Opwinding en hartstocht
• Frustratie	• Vastberadenheid
• Teleurstelling	• Flexibiliteit
• Schuld	• Zelfverzekerdheid
• Ontoereikendheid	• Opgewektheid
• Overbelasting/overweldiging	• Vitaliteit
• Eenzaamheid	• Vrijgevigheid

Tabel 1.2 Actiesignalen en krachtemoties