



'Ik wil pleegkinderen, een tearoom, een wereldreis en de jackpot van de Staatsloterij'

Je hebt ook mensen die verlangen naar tamelijk onbereikbare dingen. Meer geluk, geen problemen, minder twijfel en een heleboel zelfvertrouwen. Eigenlijk zijn ze steeds bezig met verlangen naar een ander leven. Zo iemand ben ik. En ik kan je zeggen: dat valt niet altijd mee. Want hoe ik ook mijn best doe: het wordt nooit zoals ik het graag zou zien. Het blijft mijn leven. Niet dat daar iets mis mee is. Zeker niet. Ik heb alles waar de meeste mensen naar verlangen: een kind, een huis, een auto en elkaar en van dat eerste zelfs twee. Maar toch... Er zijn mensen die van hun verlangens een

lijst maken. Zoiets heet een bucket list. Daarop staan al je wensen en verlangens die je nog uit wilt voeren voor je sterft. Ik vind zo'n lijst onzin: je kunt niet alles uitvoeren wat je wenst en daarmee heb je er meteen weer een frustratie bij. Ik wens nog een paar pleegkinderen, een tearoom met zelfgebakken taartjes, een wereldreis met man en kinderen, een cursus scenario-schrijven van succesvolle tv-series en de jackpot van de Staatsloterij. Maar ik weet nu al dat geen van deze dingen haalbare kaart is. Die pleegkinderen ziet man niet zitten, succesvolle tv-series zijn er al genoeg en voor een wereldreis en een tearoom is meer geld nodig dan ik nu op

mijn spaarrekening heb. Rest het wachten op de Jackpot. Toch kan het maken van een bucket list helpen, zegt lifecoach Helen Kuipers (42). "Ieder item op zo'n lijst staat symbool voor een verlangen. Het kunnen grote dingen zijn, maar ook kleine zaken. Belangrijk is om je af te vragen wat er achter dat verlangen zit. Vraag je eens af: waarom wil je op wereldreis?" Ik vertel Helen dat er achter de wereldreis een verlangen schuilt naar meer tijd met man en kinderen. Naar weg van hier, weg van de ratrace van de dagen. Werk, stress, school, sporten, de broodtrommels en dat elke dag opnieuw.

Ik denk nog steeds dat als we ergens in Australië met z'n viertjes rondrijden, op zoek naar zon, zee, rust en elkaar, we elkaar opnieuw vinden, omdat er geen afleiding is van alles dat we moeten. Helen denkt dat ik, om dat te bereiken, niet perse op wereldreis hoeft te gaan. "Jouw verlangen is meer tijd en aandacht voor elkaar. Maar kan dat niet nu ook al? Als je het echt wilt, valt dat in de dagelijkse realiteit ook te organiseren. Probeer bij jezelf te ontdekken: waar verlang ik nu naar?"

Zo'n bucket list is dus een prima start. Het is overzichtelijk en na het afstrepen van reeds uitgevoerde verlangens krijg je een voldaan gevoel. Het maakt je huidige leven een stuk aangamer. Maar wat te doen met items op mijn lijst die nooit vervuld worden? Zo droom ik bijna elke nacht van een rustiger ademhaling, van tevredenheid op alle fronten en van vaste grond onder mijn bij tijd en wijle twijfelachtige voetjes. Het ergste is: ik voel die twijfel door te denken dat anderen het beter voor elkaar hebben. Zich wél tevreden voelen. Minder twijfels met zich meedragen. Zekerder zijn van zichzelf. Ergens bij horen. Gelukkiger zijn met het leven dat ze leiden. Of het gewoon leiden zonder morren. Maar moet dat op een bucket list? Als ik kijk naar mijn vriendinnen en hun levens, dan voel ik mij de eeuwige tobber, altijd verlangend naar meer. Terwijl ik zeker weet dat mijn vriendinnen vinden dat er niets te tobben valt bij mij. Ik heb immers alles? Wat mis ik dan toch? En waarom voel ik me daar alleen in staan? Volgens Helen hoeft ik me daar niet alleen in te voelen. Zo'n 90% van de mensen die ze coacht, worstelt met dit gevoel. "Het gevoel dat een ander het beter heeft dan jij, komt grotendeels →

omdat je niet of nauwelijks in contact staat met jezelf. Je let op anderen, niet op wie jij bent." Ze vergelijkt mensen met bomen, want beeldspraak helpt om dingen inzichtelijk te maken. "Een boom heeft wortels, die reiken tot diep in de grond. Hoe dieper de wortels, hoe steviger de boom staat. Bij een mens geldt eigenlijk hetzelfde. Een mens heeft geen fysieke wortels, maar kan evengoed geworteld zijn. Stevig in je schoenen staan, is niets anders dan weten wat je voelt en het durven te voelen. Als je wortels goed zijn, maakt het niet uit wat een ander doet of vindt of hoe het er elders aan toe gaat. En hoe hard het dan ook stormt, een boom die goed geworteld is, blijft staan."

Dat laatste is jaloersmakend. Blijven staan, ook als het stormt. Met beide benen op de grond en niet denken dat mijn vriendinnen slimmer zijn en het beter doen dan ik. Maar hoe doe ik dat?

Volgens Helen is het niet zo moeilijk. "In je jeugd heb je geleerd je aan te passen aan je ouders. Dat doen alle kinderen en dat heb jij ook gedaan. Door je aan te passen stop je talenten en gaven weg die niet wenselijk zijn, of niet van je verwacht worden. Dat gaat knagen. En dat is wat jij nu voelt. Er zit meer in je dan nu uit je komt. Je houdt te veel rekening met je omgeving: wat vinden ze van me? Maar wat heb jij met die ander te maken? Probeer je af te vragen waarom je zo'n rekening houdt met de mening van je omgeving en je bijvoorbeeld niet begint met het uitdenken van een plan voor je tearoom. De eerste kleine stap is dat je beter luistert naar jezelf. Realiseer dat dit jouw leven is.

Je mag je eigen keuzes maken. Gooi het er niet op dat iets je overkomt, maar neem verantwoordelijkheid voor je leven. Kom

voor jezelf op en laat je hart spreken. Dat kun je doen door bijvoorbeeld je hart een stem te geven. Waar verlang je naar en waarom? Hoe wil je dit verlangen verwezenlijken? Schrijf alles op. Je hoeft er niet meteen naar te handelen, je mag je verstand blijven gebruiken, maar durf te leven vanuit je hart. Vaak zie je dat er oplossingen komen voor je 'ja maar'."

Het klinkt zo aantrekkelijk: leven vanuit je hart. Tegelijkertijd is het eng. Want wat als de moeders op het schoolplein jaloers zijn op mijn tearoom en uit wraak geen taartjes komen eten? Of wat als mijn ouders mijn zelfgeschreven succesvolle tv-serie verafschuwen? Er is moed voor nodig om te leven vanuit je hart en lef om

gevoel te reageren." Als ik dat niet lang daarna gewoon thuis oefen op een stoel, komen Helens woorden weer bovendrijven: "Kom voor jezelf op en laat je hart spreken." Vaak gebruik ik mijn prestaties en de waarderingen van anderen daarop om me van binnen goed te voelen. Als die waardering of erkenning uitblijft, voel ik me niet happy. Denk ik dat anderen het allemaal beter doen. Maar nu ik de rust uit mezelf probeer te halen, besef ik dat een goed gevoel eigenlijk alleen maar uit mezelf kan komen. Van binnenuit dus. Dat is nu live life to the max! ✨

Ook je hart laten spreken?

Kijk op: www.helenlifecoach.nl

'Het klinkt zo aantrekkelijk:
leven vanuit je hart.
Tegelijkertijd is het eng'



Flair top 5 van verlangens

Wij vroegen op flaironline waar jij naar verlangt. Maar liefst 365 keer werd er gestemd. Hier verlangen we naar:

1 Gelukkig zijn	33%
2 Een kind	28%
3 Gezondheid	15%
4 Een leuke baan	14%
5 Een relatie	10%