



COLUMN

Vandaag is de dag

Vandaag is de dag. Aan dat gedichtje van Toon Hermans moest ik onlangs denken toen ik een ondernemer sprak. Hij beklagde zich. Na pakweg twintig jaar hard werken, begon hij zich steeds ongelukkiger te voelen in zijn business. Misschien herken je het wel. Het zakendoen was harder en sneller geworden, met minder persoonlijk contact. Iemand iets gunnen behoorde tot het verleden. En dat was nog maar het topje van wat even later een ijsberg bleek. Met als slotvraag: hoe lang moet ik hiermee nog doorgaan?

Deze vraag kom ik regelmatig tegen in mijn praktijk. Veel mensen zijn ontevreden over hun leven en zitten daardoor niet lekker in hun vel. Ze zeggen 'ja', maar bedoelen innerlijk 'nee'. Met allerlei lichamelijke en psychische klachten van dien. Het valt daarbij op dat mensen vaak het antwoord op die vraag uitstellen. Ze missen daartoe de kracht én de moed en verschuilen zich achter allerlei externe excuses. Zoals een hoge hypotheek waardoor ze toch in een goed verdienende rotbaan blijven zitten. Zo blijven mensen dingen doen waarvan ze ongelukkig blijven. Ze leven alsof het

leven een generale repetitie is, waarna de uitvoering 'morgen' hopelijk beter wordt. Maar dat wordt het niet. Het leven is vandaag. Je kunt het niet overdoen.

Vijf minuten

Het is jammer om dingen te laten gebeuren waarvan je ongelukkig wordt. Dat hoeft ook helemaal niet. Vandaag kun je al het heft in eigen handen nemen en een beslissing nemen. Dat hoeft niet direct ingrijpend te zijn. Neem om te beginnen elke dag vijf minuten rust en ga bij jezelf te rade.

Wat heb ik allemaal gedaan vandaag?

Ben ik daar blij en tevreden over?

Wat heeft mij energie gegeven en wat energie genomen? Is dit wat ik wil?

Wat heeft mij tegengehouden niet dat te doen wat ik wilde doen? Wat wil ik morgen anders? Als ik zo doorga, hoe loop ik er dan over vijf jaar bij? Op een heel simpele manier kijk je zo naar het leven dat je leeft én naar het leven dat je wilt leven.

Een andere methode om hetzelfde te bereiken is dagelijks enkele minuten brainwriting. Schrijf kort en krachtig op waarvan je vandaag blij werd. Wat stoorde je? En wat wil en kun je veranderen?

Alles wat er door je hoofd schiet, is oké.

Spelende kinderen

Terwijl ik deze column schrijf, hoor ik twee spelende kinderen. Kinderen zijn puur. Ze lachen en stralen als ze blij zijn. Zijn ze boos? Dan schreeuwen ze. En als ze verdrietig zijn, huilen ze. Kinderen uiten – heel gezond – hun emoties. Ze leven volkomen in het moment en denken niet aan morgen, wanneer het misschien beter wordt.

Want vandaag is de dag

Hij komt maar één keer

Morgen dan is het

Vandaag al niet meer

NIET ZEUREN

Geniet van het leven

Het mag maar doe het

VANDAAG want

VANDAAG IS DE DAG ■

Suzanne Beyer-van Griensven
Mentale trainer en coach
Omgeving Eindhoven

www.suzatrainingencoaching.nl
www.topsportcoach.nu