

Nele Colle

JE KRIJGT ZO VEEL MEER JA

ALS JE NEE KAN ZEGGEN

*Over keuzes maken,
in je leven en op het werk*

*Mol 2:***IK KAN NIET KIEZEN (FOMO)**

Verliesaversie	105	Tijd voor succes	117
Te veel chocolade	107	De beste keuze	118
Lekker experiment	108	Life is like a box of	
Je mist meer dan je		chocolates	121
meemaakt	109	De club van de sportieve	
Kiezen maakt gelukkig	110	vrouwen met wippende	
Flow	111	paardenstaarten	125
Afscheid van Chopin	114	Jazz en gepimpte nagels	127
Wat je wint door te verliezen	116	Mol 2 aanpakken	131

*Mol 3:***IK BLIJF UITSTELLEN OF HOU NIET VOL**

Morgen begin ik (uitstellen) .	136	Eentje kan wél kwaad	162
Paniek Monster	138	Verslaafd aan verrassingen ..	164
Een romantische date	139	Verslaafd aan de telefoon	167
Een boterham met choco	141	Van eentje naar geentje	168
Van slapen word je sterk	142	Een aangepaste omgeving	168
Er een nachtje over slapen	143	Waarom Instagram wel handig	
Belachelijk klein	145	kan zijn	169
Kleine Monsters	146	Angst om te falen	173
Deadline van het leven	147	Kak is oké	175
Geen goesting meer		Never meet your heroes	177
(volhouden)	150	Geniet van de reis	180
1001 kleine beslissingen	152	Beter is het beste	
Pick your battles	152	(perfectionisme)	183
Kikkers, olifanten en		Kakkerlakken en kersen	185
konijnen	154	Een kip met constipatie	188
Waarom mensen op vulkanen		Ik heb je nodig	190
wonen	156	Schop onder de kont	191
De allergrootste beloning	158	Mol 3 aanpakken	193

*Mol 4:***ALS IK NEE ZEG, VOEL IK ME SCHULDIG**

Schuldgevoel is mooi	202	<i>Doe maar raar</i>	231
Is nee zeggen verkeerd?	202	Nee zeggen is niet egoïstisch	
Een goede reden	203	(verbondenheid)	232
Zo maakt nee zeggen gelukkig	205	<i>Het belang van relaties</i>	232
Zelf keuzes maken als basis		<i>Ongeluk delen</i>	234
voor geluk (autonomie)	206	<i>Snotteren en troosten</i>	235
<i>Slimme mensen doen domme</i>		<i>Stress is een slechte vriend</i> ...	238
<i>dingen</i>	208	<i>Lachrimpeffect</i>	240
<i>Nee als basis voor optimisme</i>	210	<i>Wat echt gelukkig maakt</i>	242
<i>Wat kan ik wél doen?</i>	212	<i>Nooit genoeg</i>	242
<i>Party pooper</i>	213	<i>Statusstress</i>	244
Een boost voor je zelfvertrouwen	214	<i>Visser of zakenman</i>	245
<i>Superpower</i>	215	<i>Ikke ikke ikke</i>	247
<i>Een beetje Pippi Langkous</i> ...	216	Nee zeggen is niet verkeerd	250
<i>Het start bij nee</i>	217	De negatieve gevolgen	251
<i>Fier zijn</i>	218	Ik voel wat jij voelt	251
<i>Stoefen is gezond</i>	220	Andere kansen	252
<i>Drie magische woordjes</i>	221	Geen ponykamp	253
<i>Alsof niemand het ziet</i>	222	Jouw wijk	254
<i>De juiste nee</i>	223	Echtheid	256
<i>Raar</i>	226	R.E.S.P.E.C.T.	258
<i>De fuif van je leven</i>	227	Mol 4 aanpakken	260
<i>Iedereen doet maar wat</i>	229		

ZOVEEL MEER JA

Waarom dan?	268	't Is altijd dringend en	
Go with the flow in blote		belangrijk	271
billen	269	Zelf doen	273
Wie ben jij?	270	JA!	275

ZO DOE JE HET

Nee zeggen	281	Mijn mantra's	284
Slot	287	Bijlage	293
Dankwoord	289	Bronnen en inspiratie	295

JOUW PERSOONLIJKE SABOTEUR

Slank ben ik nooit geweest. ‘Kloek’ zeiden mijn ouders en daar legde ik me bij neer. Maar toen ‘kloek’ ‘zwaar’ werd, wou ik er dus toch wat aan veranderen. Door gezonder en anders te eten en meer te sporten, ging ik letterlijk en figuurlijk steeds lichter door het leven. Hoewel ik niet diep ongelukkig was geweest met mijn extra kilo’s, voelde ik me wel steeds beter in mijn vel.

Tot zover het succesverhaal. Want in werkelijkheid ging het niet zo gemakkelijk als het lijkt. Er waren dagen dat ik alles in mijn mond propte, en er waren feestjes en etentjes met allerlei lekkers. Ik moest veel nee zeggen, tegen mezelf en tegen anderen, en dat lukte niet altijd. Ik vond het eigenlijk erg lastig en soms gaf ik gewoon op. En nu er weer wat overtollige kilo’s aan mijn lijf plakken, merk ik dat ik ertegen opzie om opnieuw die strijd aan te gaan.

Wees gerust, dit wordt geen dieetboek. Maar nee zeggen voelt soms echt als een geworstel met mezelf. En dat heb ik niet alleen bij het

afvallen. Ik heb het ook wanneer ik andere zaken wil veranderen, zoals minder tijd op mijn telefoon doorbrengen, of niet zomaar ingaan op elke uitnodiging of interessante opdracht. Dan merk ik dat wat ik wil doen en wat ik uiteindelijk echt doe, soms lijnrecht tegenover elkaar lijken te staan. Dan wéét ik dat nee zeggen eigenlijk beter is, maar zie ik mezelf superenthousiast ja knikken. Of Instagram openklikken. Of toch de volgende aflevering van *The Block* bekijken. En nog eentje.

Ik zou het op de feestjes kunnen steken, op Sam die M&M's in huis haalt, maar niemand verplicht me om die chips, toastjes of chocolade in mijn mond te steken. En niemand verplicht me om uren op mijn telefoon door Instagram te scrollen, om ja te zeggen op die uitnodiging voor een of ander evenement of om de halve nacht de serie *Dertigers* te bingewatchen.

Ik moet regelmatig denken aan een zinnetje uit *Het huwelijk* van Willem Elsschot: 'Tussen droom en daad staan wetten in de weg en praktische bezwaren.' Alleen ben ik zelf die 'wetten en praktische bezwaren'. Ook al geef ik het niet graag toe, het is telkens mijn beslissing. Blijkbaar ben ik, en zijn wij, heel vaak zélf onze grootste saboteur.

Ik ging op onderzoek hoe dat komt en vond niet één, maar meerdere saboteurs. Of enkele dikke, grote mollen. En die vond ik in mijn eigen hoofd. Ik ontdekte namelijk dat het mijn eigen stel hersenen is dat me enorm kan tegenwerken.

Ik denk graag dat ik een rationeel persoon ben. Je weet wel: zo iemand die probeert na te denken voor ze wat zegt of doet. Iemand die geen oordeel probeert te vellen voor ze de feiten kent. Iemand die geen beslissingen neemt op basis van hoe ze zich voelt. Heel rationeel dus. Iemand die heel bewust nee of ja zegt.

Dat denk ik graag. Maar nu weet ik dat dat eigenlijk heel vaak niet het geval is.

Niet bij mij, niet bij jou, niet bij iedereen. Eigenlijk beslissen we veel intuïtiever, veel minder rationeel dus, dan we denken. En dat is niet altijd even handig als je een bepaald doel voor ogen hebt of beslist hebt om iets te willen veranderen en aanpakken, zoals ik nu wil doen. De oorzaak: onze hersenen, of toch een deel ervan, namelijk onze oerhersenen. Ik leg het je uit.

JE OERHERSENEN

Wetenschappers verdelen onze hersenen in verschillende stukken. Ze geven er vaak een eigen benaming aan, maar ze zijn het er wel over eens dat – als het gaat over beslissingen nemen – er een deel van onze hersenen is dat heel snel reageert en eentje dat wat later in gang schiet. Pas als het nodig is. Het langzame deel.

Die snelle hersenen, dat zijn je oerhersenen. Dat deel van je hersenen is zo oud als de mens oud is en heeft als belangrijkste doel jou in leven te houden. Het speurt dan ook voortdurend je omgeving af om te zien of alles veilig is. Je kan het ook niet uitschakelen, je hebt er geen controle over en het vraagt weinig tot zelfs geen moeite.

Het hoort, ziet, voelt en ruikt alles zonder dat we er ons bewust van zijn. En wanneer er gevaar dreigt, reageert het pijlsnel zonder dat we eigenlijk zelf een bewuste beslissing nemen. Want dat gebeurt dan wel met ons tragere deel van de hersenen.

Luistervinken

Zo waren Sam en ik een tijdje geleden op een trouwfeest uitgenodigd. Altijd fijn, zo'n uitnodiging, want dat is meteen een goede reden om de kinderen bij de grootouders te droppen voor een nachtje. En om je nog eens op te doffen en te realiseren dat je partner er na al die jaren eigenlijk best nog wel mag wezen.

De plechtigheid vond plaats op een zonnige dag ergens in West-Vlaanderen in een omgebouwde schuur. Na het jawoord werden we uitgenodigd voor de receptie in de bijhorende, idyllische tuin. Samen met enkele gekende gasten troepten we samen rond een van de tafeltjes waar lekkere hapjes met sierlijk gekrulde tandenstokers op ons stonden te wachten.

Al snel werden we door een leger kelners voorzien van een fris glas bubbels – in mijn geval bubbels cola zero – en stonden we verhalen uit te wisselen over kinderen, verbouwingen, muziek maken en hier en daar een flauwe mop. Tot ik plots mijn naam hoorde vallen aan het tafeltje naast ons. Ik keek om, maar kende niemand van de gasten rond het andere tafeltje en ook niets wees erop dat ze het over mij hadden.

Wellicht hadden ze een woord als 'origiNELE' gebruikt, dat kan je natuurlijk wel tegenkomen met een naam als de mijne. Ik was helemaal niet aan het luistervinken en was met mijn aandacht helemaal bij het gesprek met onze vrienden geweest. En toch hadden mijn oren, en mijn oerhersenen, onbewust veel meer opgevangen.

Of wat doe jij als je plots een spin opmerkt vlak naast je, of een ander, stekend insect? Nog voor je het goed en wel beseft, ben je opgesprongen of heb je je hand weggetrokken. Je lichaam heeft het gevaar vaak al gedetecteerd voordat jij er je bewust van bent. Dat zette me wel

aan het denken en ik ontdekte dat er ondertussen al heel wat onderzoek werd gedaan naar wat we onbewust allemaal waarnemen. En vooral hoe dat ons beïnvloedt.

Ik zie, ik zie, wat jij niet ziet

In *Ontketen je brein* beschrijft neuropsychiater Theo Compernelle een interessant experiment dat aantoonde hoe onze hersenen onbewust heel wat registreren. Tijdens dat experiment werd een proefpersoon verbonden met een hersenscanner. Daarna kreeg ze een afbeelding te zien van een angstaanjagende situatie waar ze duidelijk op reageerde met haar lichaamstaal. Wellicht vertrok ze haar gezicht net zoals je zelf zou reageren als je een gruwelijk beeld te zien krijgt. De vrouw vertelde aan de onderzoekers dat ze zich angstig voelde. Op de hersenscan konden ze zien dat dat inderdaad zo was. Het angstgebied in haar hersenen toonde namelijk duidelijk veel activiteit.

Daarna werd hetzelfde experiment herhaald, maar de onderzoekers lieten de afbeelding zó kort zien dat de dame geen kans had om die bewust op te merken. De vrouw gaf dus ook geen angstreactie en voelde zich ook helemaal niet angstig. Maar de hersenscan toonde een heel ander verhaal. Die toonde wél opnieuw activiteit in het angstgebied.

Het bleek dus dat de ogen de afbeelding wél hadden opgemerkt, maar veel te kort om zich er bewust van te worden. De oerhersenen hadden het 'gevaar' wel degelijk opgemerkt. Omdat het echter zo snel weg was, vonden ze het niet nodig om het door te sturen naar het bewustzijn, het tragere deel van onze hersenen.

Mol 1:

'T IS STERKER DAN MEZELF

Enkele dagen geleden trok Sam onze ontbijtlade open en merkte op dat er geen brood meer was. Voor ik het kon tegenhouden, snauwde ik terug 'dat hij er ook wel eens aan mag denken'. Het is namelijk zo dat het ergens in de loop der jaren onuitgesproken mijn taak geworden is om dagelijks na te kijken of er nog brood genoeg is. Indien nodig plan ik dan ergens gedurende de dag een bezoekje aan de bakker in.

Maar kleine kinderen worden groot, en groeiende kinderen blijken ook een groeiende eetlust te hebben. Daardoor wordt er tussen de maaltijden door tegenwoordig ook wel eens een boterham met choco gesmeerd. En daardoor worden we de laatste tijd ook af en toe verrast door alweer een lege broodzak.

Omdat ik dus de broodvoorraad in de gaten hou, voelde ik me dan ook persoonlijk aangesproken toen Sam opmerkte dat er geen brood meer was. Meer zelfs, ik voelde me persoonlijk aangevallen, alsof ik op de vingers getikt werd voor een taak die ik niet goed had gedaan. Dat was natuurlijk niet zijn bedoeling, en dat weet mijn gezond

Geen verwijt naar Sam, ik kom het zelf ook te vaak tegen dat ik maar de helft van het verhaal van mijn kinderen hoor omdat ik ondertussen 'snel even dat berichtje wil lezen'. We denken het soms wel, dat we kunnen multitasken, maar daarmee houden we onszelf, onze partner, collega's en kinderen voor de gek.

Terwijl onze oerhersenen onbewust ongelooflijk veel prikkels tegelijkertijd verwerken, kan ons gezond verstand slechts focussen op één taak tegelijkertijd. Daarom kan je partner moeilijk naar jou luisteren terwijl hij of zij een bericht typt, ook al beweert hij of zij anders. Of soms mis ik een stuk van een gesprek omdat mijn gedachten elders zijn.

Om dat aan te tonen, voerde men een grappig experiment uit waarin men de deelnemers vroeg om een filmpje te bekijken. In dat filmpje speelden twee basketbalteams een wedstrijd, het ene team gekleed in het wit, het andere in het zwart. De proefpersonen kregen de opdracht om te tellen hoeveel keer de spelers van het witte team de bal naar elkaar doorspeelden. Terwijl de wedstrijd bezig was, verscheen ergens halverwege het filmpje een vrouw in een gorillapak die van links naar rechts over het veld liep. Ze roffelde even op de borst, en verdween weer. In totaal was de gorilla negen seconden in beeld. Duizenden mensen deden ondertussen deze proef en slechts de helft merkte de gorilla op. Je kan het experiment zelf ook eens uittesten met een wilde leeuw slachtoffer. Het filmpje vind je terug op YouTube.

Multitasken

Echt multitasken met meerdere taken die je aandacht vragen, dat lukt dus niet. Wat wel gebeurt als je denkt te multitasken, is niets anders dan voortdurend schakelen tussen verschillende taken. Dat

betekent dat ook je hersenen steeds moeten schakelen van de ene opdracht naar de andere. En dat kost sowieso tijd en energie.

Een zeer bekend, maar wel leuk testje om dat te bewijzen, is dit:

- Neem pen, papier en een timer.
- Start de timer en schrijf op een blaadje de volgende zin met drukletters, nummer dan elke letter en stop de timer.

M U L T I T A S K E N K O S T T I J D E N E N E R G I E
1 2 3 4 5 6 7 8 9 10 11 12 13 14 15 16 17 18 19 20 21 22 23 24 25 26 27 28

Jouw tijd:

- Start de timer en nu schrijf je opnieuw dezelfde zin en cijfers, maar in plaats van eerst de zin en dan de cijfers, doe je het nu gelijktijdig: schrijf een letter en meteen het cijfer eronder. Stop de timer.
- Dus: M en dan U L enzovoort.
1 2 3

Jouw tijd:

Je tweede tijd zal normaal gezien groter zijn dan de eerste. Tijdens die tweede opdracht moest je hoofd namelijk telkens switchen van letters naar cijfers, van de ene context naar de andere. Het gaat wellicht maar over enkele seconden verschil, maar je zal ook ervaren dat de tweede opdracht een pak meer moeite kostte.

Als we multitasken denken we dus tijd te winnen, maar eigenlijk hebben we juist meer tijd nodig. Bij complexe taken kan dat zelfs oplopen tot vier keer zoveel tijd. En daarnaast maken we meer fouten, die we dan ook nog eens moeten herstellen.

Compernelle maakt een leuke vergelijking die ik graag met je deel. Stel je voor dat je tijdens je wekelijkse inkopen met je volle kar aan de kassa van de supermarkt komt. Er zijn drie kassa's open en je ziet:

- in de eerste rij een man met veertig artikelen in zijn boodschappenwagentje;
- in de tweede rij vier mensen met tien artikelen;
- in de derde rij vier mensen die duidelijk haast hebben, met maar vijf artikelen. Daarom beslist de kassierster om ze alle vier tegelijkertijd tevreden te stellen door te multitasken.

Ze scant:

- Twee artikelen van klant 1
- Drie artikelen van klant 2
- Vijf artikelen van klant 3
- Nog drie artikelen van klant 1
- Twee artikelen van klant 4
- Enz.

Welke rij zou jij kiezen? Waar zal je het snelst bediend worden en vooral: Waar zullen de minste fouten worden gemaakt? En welke kassierster zal het meest vermoeid zijn?

Het is duidelijk dat de kans op fouten in de derde rij het grootst is én dat die kassierster haar aandacht keihard nodig zal hebben om dat te vermijden. Ze zal op het einde van de dag ook een pak vermoeider zijn dan haar collega's.

Ping

Ik was dus mis. Multitasken geeft me meer stress in plaats van minder. Wil ik efficiënt en met de nodige focus kunnen werken, dan moet ik juist ongestoord kunnen doorwerken aan taken, zonder

voortdurend gestoord of afgeleid te worden. Daarom kan werken in een open landschapsbureau of thuiswerken met kinderen enorm vermoeiend zijn en verre van efficiënt.

Word je voortdurend omringd door lawaai, moet je stand-by zijn om poepjes en snottebellen af te kuisen en ruzies op te lossen, of voortdurend e-mails, berichten of vragen beantwoorden, én moet je tegelijkertijd complexe opdrachten uitvoeren, dan betekent dat meer kans op fouten en dat taken langer zullen duren en ook veel meer inspanning zullen vragen.

'Alleen al het kleine pinggeluidje van een e-mail die in je inbox aankomt of de kleine pop-up die een e-mail aankondigt, verstoort voor anderhalve minuut je concentratie, ook als je het bericht niet leest,' zegt Theo Compernelle nog. 'Als je zestig minuten aan een taak werkt en daarbij twintig pinggeluidjes binnenkrijgt, verlies je dertig minuten je concentratie.'

Ben je echter bezig met een complexe opdracht, dan kan het tot twintig minuten duren tot je opnieuw hetzelfde concentratieniveau bereikt. Of meer: dan kom je misschien nooit tot de concentratie die je nodig hebt om je taak te doen, met als gevolg een heleboel frustratie en stress over de onafgewerkte taken. Sinds ik dat weet, lijkt 'even de mailbox of WhatsApp checken' ineens niet meer zo onschuldig.

Slimme organisaties en slimme mensen gaan slim om met hun e-mails en berichten. Anders verspil je een hoop tijd, energie en geld, en in ruil krijg je gefrustreerde en vermoeide werknemers. En thuis gefrustreerde en vermoeide partners. En een hoop stress. Dan krijgen de oerhersenen het weer voor het zeggen en is nee zeggen opnieuw een pak lastiger.

Soms gebeurt het nog wel eens dat ik aan het multitasken ga en bijvoorbeeld mijn berichten check tijdens het koken. Maar ik voel nu wel dat ik meer rust ervaar wanneer ik mijn focus houd op de ene activiteit. En dat ik er ook meer van kan genieten. Dan is er minder ruimte voor stress, en voor een snauw omdat het brood op is.

Veranderingen

Minder bereikbaar zijn, meer pauzes voor mijn hoofd en minder multitasking dus. Als het me lukt, voel ik echt wel meer rust en minder stress. En omdat tijdens mijn onderzoek bleek dat mijn telefoon een grote, onbewuste stressfactor was, besliste ik dan ook om mijn mailapp van mijn telefoon te gooien. Daardoor kon ik enkel nog mails op mijn laptop lezen. Slim, dacht ik, want zoals ik eerder al schreef wil ik minder afhankelijk zijn van mijn telefoon. En ik merkte inderdaad al snel dat mijn smartphone een stuk minder interessant was geworden.

Maar ik had net ook een pakje besteld dat zou toekomen in het postkantoor. Toen ik op mijn laptop de mail las dat mijn pakje op mij lag te wachten, sprong ik dan ook gezwind op mijn fiets en reed naar het postkantoor, blij als een kind met Sinterklaas. Maar aan het loket besefte ik plots dat ik de code om het pakje af te halen niet kon tonen op mijn telefoon, omdat ik de mailapp verwijderd had. Gelukkig lukte het ook om het pakje af te halen met mijn identiteitskaart. Ik realiseerde me toen wel dat ik met mijn heldhaftige daad om de app te verwijderen, helemaal tegen de stroom in zwom.

De nieuwe ontwikkelingen zijn er net allemaal op gericht om meer en meer met onze telefoon te doen. Zo heeft Sam een app om onze auto te bedienen, eentje om ons elektriciteitsverbruik in de gaten te houden, wel interessant geef ik toe, is er eentje om de lichten te dimmen,

de rolluiken te sluiten en kunnen we met onze telefoon de muziekinstallatie aan- en uitschakelen. En wellicht vergeet ik er nog een paar.

Hij vindt dat allemaal tof, maar behalve dat sommige van die apps wel handig kunnen zijn, wil ik eigenlijk gewoon minder en minder met mijn telefoon doen. Ik wil hem soms gewoon uren aan de kant kunnen leggen zonder hem nodig te hebben. Of kunnen genieten van kunst in een museum zonder de uitleg te moeten opzoeken op mijn telefoon 'omdat het interactiever is voor de kinderen'.

We leven in een interessante tijd met heel wat snelle veranderingen, vooral op digitaal vlak. En aan sommige veranderingen valt moeilijk te ontsnappen. We moeten mee. Mijn leven regelen zonder internet bijvoorbeeld, is toch een pak omslachtiger geworden. Of zonder mailapp, blijktbaar.

Omdat ik tot nu toe vrij goed mijn plan kon trekken op een computer stond ik er nooit zo bij stil. Maar veranderingen bezorgen ons stress, al lijken ze leuk en interessant. Ook voor mij.

Verandering hebben we af en toe nodig, maar als er veel veranderingen zijn, of ze volgen elkaar snel op, dan wordt er ook voortdurend verwacht dat we ons aanpassen. Dat kost wel wat energie en daar was ik me nooit erg van bewust. Ik vond het maar normaal.

Jantje zonder vrees of broekschijter?

In tegenstelling tot al die veranderingen, geeft routine rust. Dat komt doordat we dan weten waar we aan toe zijn. Ik zocht er wat over op en vond heel wat artikels die dat bevestigen. Zo geeft het ons rust om elke ochtend onze tas koffie te drinken en via dezelfde route naar het

Stressteller

Maar wat nu met de routine en de veranderingen en de stress die dat met zich mee kan brengen? Ook al zijn we verschillend, toch geloof ik wel dat iedereen in meer of mindere mate routine nodig heeft om zich comfortabel te voelen. Hoeveel hangt volgens mij onder meer af van hoeveel veranderingen er al in je leven gaande zijn.

Zo denk ik dat Steve Jobs' job zo uitdagend en wisselend was, dat hij thuis genoot van de routine om telkens dezelfde kleren aan te trekken. Mocht zijn job heel wat eentoniger zijn geweest, had hij wellicht thuis meer uitdagingen gezocht en misschien een kleerkast à la modegoeroe Jani Kazaltzis gehad.

Ik herinner me ook dat ik heel blij was toen ik afgestudeerd was als leerkracht, omdat ik kon beginnen werken en de rest van mijn leven niet meer hoefde na te denken over mijn job. Ik was leerkracht en dat zou ik doen tot mijn pensioen. Check. Daarna kwamen de kinderen en kochten we tussendoor een huis dat we zeer grondig verbouwden. Check, check, check.

Maar toen al die puntjes op mijn 'to-dolijst van het leven' waren afgevinkt, kreeg ik plots het idee om zelfstandige te worden. Gedaan met de onderwijsroutine, terwijl ik daar vroeger juist zo blij mee was. Omdat de grote veranderingen voorbij waren, afgezien van de verbouwingen dan, en er nu een heleboel routine was, kon ik weer een nieuwe verandering aan. En keek ik er zelfs naar uit.

We hebben dus wel enige routine nodig, de ene persoon wat meer dan de andere. En daar proberen we zelf een goede balans in te zoeken door meer of minder uitdagingen aan te gaan. Er zijn momenten in ons leven waarop bepaalde veranderingen al heel wat van ons vragen.

Als je er dan een nieuw project bij neemt, dan drijf je je stressniveau nog meer de hoogte in.

Psychiaters Holmes en Rahe kwamen tot een lijst van levensgebeurtenissen die ze een stressscore van 0 tot 100 gaven. Op basis van die lijst kan je nagaan in welke mate je elastiek al gespannen staat. Een uitgebreide lijst vind je in bijlage achteraan, maar hieronder zie je enkele voorbeelden. Misschien zal je net zo verbaasd zijn als ik om te zien dat er ook enkele 'leuke' situaties zijn die ons een pak stress bezorgen.

Dood van een partner of kind	100
Scheiding	73
Dood van een familielid	63
Huwelijk	50
Pensioen	45
Zwangerschap	40
Begin of einde school	26
Problemen met je baas	23
Verandering werkomstandigheden	20
Vakantie	13
Grote reis	12

En dan is het aan mij, en aan jou, om dé vraag te stellen: **Waarom doe ik het? En is dat de juiste reden?**

5x WAAROM?

Dit is voor de durvers. Een goede methode om te achterhalen waarom je écht iets doet, is doorvragen met de 5x waarom-methode. Dat betekent dat je jezelf vijf keer de vraag stelt waarom je iets doet om zo tot de échte reden te komen. Net alsof je een ajuin pelt tot je bij de kern komt, maar dan hopelijk zonder de tranen. Zo ging dat dus toen ik die methode even op mezelf en mijn strijk toepaste:

- Oké Nele, waarom strijk je?
Omdat dat toch moet?
- Waarom moet dat?
Mijn moeder deed het ook.
- Waarom moet het omdat je moeder het deed?
Dat weet ik eigenlijk niet, maar ik wil er graag wat netjes uitzien.
- Waarom wil je er netjes uitzien?
Dat is toch aangenamer voor de anderen? Ik vind dat zelf ook aangenamer.
- Waarom is het belangrijk voor je dat je aangenamer bent voor anderen? En anderen voor jou?
Hm...mm...

Ik hou er wel van om mijn doen en laten zo eens onder de loep te nemen, en ondertussen weet ik dat veel van wat ik doe eigenlijk altijd op hetzelfde antwoord uitdraait: Ik doe het om op een of andere manier graag gezien te worden door anderen. Of om toch niet raar gevonden te worden.

Zo ga ik bijvoorbeeld al jaren de deur niet uit zonder mascara en eyeliner en een vanillegeurtje, omdat ik denk dat ik er dan iets beter uitzie. Of de aandacht van mijn wallen afleid. En beter ruik. Mocht ik alleen op deze planeet leven, zou ik dat wellicht niet doen, of toch niet dagelijks. Maar omwille van Sam en andere mensen rond mij wil ik er goed uitzien. En lekker ruiken, al ben ik zelf wellicht de grootste vanillefan.

Maar dat is dus helemaal oké en ook een perfect normale reden. Zoals ik net al schreef, zit het in ons om aanvaard te willen worden. Om ergens bij te willen horen. Bij je vrienden, collega's, familie, toneelgroep, noem-maar-op. Veel van wat we doen, doen we dan ook daarom, als je echt durft doorvragen. En zoals ik al zei, is dat helemaal prima.

Maar als ze je stress bezorgen, of zoveel tijd kosten dat ze in de weg komen van belangrijke personen in je leven of van zaken zoals je eigen talenten ontplooiën, dan is het misschien toch goed om te kijken of er een andere oplossing bestaat. Zoals je strijk uitbesteden. Of niet doen.

Waarom doe jij wat je doet? Maal vijf. Durf jij met je billen bloot?

It takes a village

Die vraag ben ik mezelf trouwens ook gaan stellen in mijn rol als ouder. Want ook door die rol was er onbewust veel stress in mijn leven geslopen. En niet alleen in het mijne. Uit onderzoek blijkt dat

Dat betekent natuurlijk niet dat je maar één hobby kan hebben. Zelf vind ik het niet erg om me volledig op één ding te storten, maar Sam zal bijvoorbeeld altijd wel meer afwisseling nodig hebben en dat is helemaal oké. Je kan dus zeker je tijd verdelen over verschillende activiteiten. En zeker gewoon puur voor het plezier. Wil je echter beter worden in iets en echt voor die flow en die diepe voldoening gaan, dan heb je gewoon wat meer tijd nodig. En dat lukt beter als je minder activiteiten hebt.

WAT JE WINT DOOR TE VERLIEZEN

Ook het besef dat ik niet mijn hele leven hetzelfde hoeft te doen, helpt me om te kunnen kiezen. Ik verander, mijn interesses veranderen, dus ook mijn keuze waar ik mijn tijd aan geef zal af en toe veranderen. Dat klinkt heel logisch, maar voor mij was het een les die ik leerde toen ik begon op te ruimen en mijn stofjes uit mijn naaitijdperk tegenkwam. Er was namelijk een tijd dat ik bijna elk vrij moment zat te naaien. En natuurlijk vind ik naaien nu ook nog leuk, maar niet zo leuk als ideeën uitwerken voor mijn zaak bijvoorbeeld. Of dit boek schrijven. Ik ben veranderd, en mijn interesses ook. Dus ik moet kiezen, en nu nee zeggen tegen de naaimachine.

En al voelt dat in eerste instantie niet fijn, alsof ik een hobby ‘verlies’, toch krijg ik er ook heel wat voor terug. Door de keuze te maken om nu niet meer achter de naaimachine of de piano te kruipen, heb ik gewoon meer tijd om bezig te zijn met wat ik nu erg fijn vind. Dat zorgt voor minder frustratie en veel meer flowmomenten. Kortom, meer geluk. En dat vind ik een heel mooie ruil. En ik niet alleen.

Uit het spelletje kop of munt van Kahneman bleek dat meer mensen geneigd waren om mee te spelen wanneer ze 200 euro of meer

konden winnen. Als we moeten kiezen, en dus verliezen, lukt het ons gemakkelijker om een keuze te maken als we iets terugkrijgen wat écht de moeite waard is. Dus als je merkt dat je niet kan kiezen door je FOMO, dan helpt het dus om te focussen op wat je wint, in plaats van op wat je verliest. En wat kan er mooier en kostbaarder zijn dan meer rust, meer flow, meer geluk?

TIJD VOOR SUCCES

Kiezen dus. Een slimme truc om je oerhersen niet zomaar te volgen en op alles ja te zeggen is: tijd. Haal standaard even heel diep adem voor je ja of nee zegt. Of tel tot 10. Of doe zoals een van de opruimcoaches uit mijn team. Zij werkt met een papieren agenda zodat ze niet meteen ja kan zeggen op uitnodigingen. Ze zegt dan dat ze het eerst even moet checken en geeft zichzelf zo tijd om rustig na te denken.

En indien mogelijk: slaap er een nachtje over. Zoals ik eerder al schreef, weten we onbewust namelijk vaak beter wat goed voor ons is. Na een nachtje kan die ene toffe uitdaging misschien toch wat minder interessant lijken, of heb je toch weer de energie om die lastige taak af te werken voor je aan iets nieuws begint.

Theo Compernelle schrijft daarover: ‘Als je even tijd neemt om na te denken, heb je een vijf keer grotere kans dat je de juiste dingen zal doen. De belangrijkste dingen, de meest ethische dingen, lonende dingen, de meest genietbare dingen en de leukste dingen. Als je geen tijd neemt om na te denken, zullen alle klussen die niet echt belangrijk, lonend of leuk zijn je beste selectie verdringen, zodat je onbevredigd achterblijft en dat probeert te compenseren door nog meer hooi op je vork te nemen.’ En een vijf keer grotere kans, dat is niet niets.

ZOVEEL MEER JA

Dat waren ze, mijn mollen. Mijn vier saboteurs die het me zo lastig maken om nee te zeggen:

- De stress die het me moeilijk maakt om mijn oerhersen te onderdrukken, vaak door zaken waar ik me niet bewust van was of die ik maar normaal vond.
- FOMO, of mijn afkeer van iets missen of verliezen. Daardoor wil ik liever niet kiezen en alle opties openhouden.
- Het Aapje in mijn hoofd dat helemaal niet houdt van inspanning en dan maar uitstelt. Of opgeeft.
- Mijn schuldgevoel waardoor ik dan toch maar ja zeg.

Ik had gehoopt om hét magische antwoord te vinden om die mollen de baas te kunnen en heel gemakkelijk nee te kunnen zeggen. Uit mijn bescheiden onderzoek moet ik helaas besluiten dat het meestal gewoon niet zo eenvoudig zal zijn om nee te zeggen. Dat het nooit helemaal vanzelf zal gaan, omdat ik daarvoor tegen die oerhersen van mij moet ingaan.

Met alle inzichten en tips uit de voorbije hoofdstukken lukt het me wel beter, dat nee zeggen. Of toch al vaker. En eigenlijk moet ik ook vaststellen dat mijn conclusie dat nee zeggen nooit vanzelf zal gaan me nog het meest helpt.

Want welk programma ik ook volg of welk boek ik ook lees, niemand kan het voor me doen, dat nee zeggen. Ik moet het zelf doen en volhouden, tegen die oerkracht in. En dat gaat gewoon niet vanzelf. Bij niemand.

Het vraagt energie en aandacht. Voor iedereen. En hoeveel energie je hebt, is erg verschillend van persoon tot persoon, maar ook van dag tot dag.

Gewoon doordat ik dat nu weet, neem ik al wat minder hooi op mijn vork. Doordat ik weet hoe het komt, voel ik me ook niet zo'n mislukkeling meer wanneer het eens niet lukt om vol te houden. En dat geeft me weer vertrouwen om gewoon opnieuw te proberen.

Het is gewoon niet simpel. Punt. Voor niemand. Punt. En morgen proberen we gewoon opnieuw.

Punt.

WAAROM DAN?

Nu zou je je ook wel kunnen afvragen waarom je dan eigenlijk al die moeite zou doen om nee te zeggen, als het dan toch zo lastig is. Ja, waarom eigenlijk? Al dat gedoe met die kilo's, kan ik dat niet gewoon zo laten? Of dit boek uitlezen, meer sporten, minder afval produceren, dat lastige project afwerken... Móét dat eigenlijk?

Als het zo frustrerend en moeilijk is om grenzen te stellen en nee te zeggen, als het zo'n moeite kost om je doelen te bereiken, is het dan wel de moeite waard? Kunnen we niet gewoon ons leven leiden zoals het op ons afkomt, zonder dat geworstel met nee zeggen?

GO WITH THE FLOW IN BLOTE BILLEN

Natuurlijk kunnen we dat, net zoals Carl uit de film *Yes Man* (2008). In die film speelt Jim Carrey een man, Carl dus, die na zijn scheiding alle levenslust verloren heeft. Hij heeft zich sociaal geïsoleerd en gaat op geen enkele uitnodiging meer in. Hij leidt een leven dat enkel bestaat uit een resem routines en zegt nee tegen alles wat daarvan afwijkt. Op een dag gaat hij luisteren naar een motivatiespreker die hem vertelt dat hij door op alles nee te zeggen, ook nee zegt tegen het leven. Dat schudt Carl wakker en hij besluit vanaf dan ja te zeggen op elke vraag die hij krijgt. Dat brengt hem in de gekste onverwachte situaties, die hem uiteindelijk allemaal ten goede komen natuurlijk, en hij voelt zich weer leven.

We kunnen er dus inderdaad, net als Carl, voor kiezen om een *go with the flow*-leven te leiden en ons leven laten bepalen door alles wat op ons afkomt. Zo hoeven we geen nee te zeggen en niemand teleur te stellen. Gemakkelijk toch?

Helaas werkt dat niet voor de meesten van ons. En ook niet voor onze Carl. Wanneer zijn nieuwe vriendin hem namelijk vraagt om te gaan samenwonen, is hij daar eigenlijk nog niet klaar voor en merkt hij dat zomaar ja zeggen op elke vraag toch niet altijd zo evident is. En wanneer zij ontdekt dat Carl op alles ja zegt, begint zij te twijfelen of zijn gevoelens voor haar wel oprecht zijn.

Natuurlijk komt alles goed in een romantische scène waarin Carl in een ziekenhuisschort en blote billen zijn oprechte liefde verklaart, maar het toont wel aan dat gewoon ja zeggen op alles, om iedereen tevreden te houden bijvoorbeeld, niet werkt. Niet voor de anderen en niet voor jezelf.

WIE BEN JIJ?

Zelfs een *go with the flow*-persoon heeft dromen. We hebben allemaal een beeld voor ogen van wat we met ons leven willen doen. Niet altijd even helder of concreet, dat is waar, maar er zijn altijd wel een aantal zaken die je zeker wel of niet wil bereiken of doen. Je wil wel of geen kinderen, je wil gezond eten of veel van de wereld zien, een zaak starten, een boek schrijven of Zweeds leren. Je wil mensen kunnen ontvangen in je huis, je wil je werk op tijd gedaan krijgen en 's avonds energie over hebben voor je gezin of partner, je wil meer pianospelen...

En naast onze dromen hebben we ook allemaal onze talenten en passies. En zoals ik al schreef: wat erin zit, moet eruit. We halen volvoering uit het groeien naar wie we zijn.

Als je echter ingaat op alles wat op je afkomt, dan zit de kans erin dat je je leven lang wat rond de pot draait zonder een doel te bereiken of je talenten een kans te geven. Dan heb je al snel:

- een vol huis
- een volle agenda
- een vol hoofd
- en een heleboel stress

Zo gebeurde het toch bij mij. En bij vele anderen. Als wij geen nee zeggen en geen ruimte maken voor onze eigen grenzen en doelen, dan gebeurt het vóór ons. En dan is er nog weinig plaats, tijd, geld en energie over in ons huis en in ons leven voor onze eigen dromen en talenten.

Dan raakt dit boek nooit uitgelezen, blijven die kilo's eraan plakken, blijf je de nieuwe projecten er maar bij nemen en blijf je racen tegen de klok met het gevoel tekort te schieten op het werk én thuis. Dan is er dus nog weinig tijd en energie om te doen wat zo belangrijk voor ons is. En dat zorgt ervoor dat ons elastiek steeds meer opgespannen raakt door stress en frustratie. Soms zonder dat we het weten. Tot het misschien te laat is.

'T IS ALTIJD DRINGEND EN BELANGRIJK

Ik maak het even visueel voor je met de bekende matrix van Eisenhower. Daarin wordt alles wat op ons afkomt opgesplitst in vier categorieën: de belangrijke en niet-belangrijke zaken, en dringende en niet-dringende zaken.

Alleen is het zo dat onze oerhersenen alles belangrijk en dringend vinden. Zo ziet dat er dan uit:

HOE ONZE HERSENEN DENKEN

	Dringend = het moet nu	Niet dringend = het kan later
Belangrijk = jij móét het doen	<ul style="list-style-type: none"> · telefoon opnemen · Facebook checken · 10x nieuws en mailbox checken op een dag · reageren op elke melding · vraag van collega · volgende aflevering bekijken = het stresskwadrant	<ul style="list-style-type: none"> · jouw dromen en talenten ontwikkelen · factuur betalen
Niet belangrijk = beperken, of iemand anders kan het ook doen		

Maar natuurlijk is niet alles belangrijk en dringend. Als we het even met ons gezond verstand bekijken, dan ziet de taakverdeling er eigenlijk zo uit:

DE REALITEIT

	Dringend = het moet nu	Niet dringend = het kan later
Belangrijk = jij móét het doen	= het stresskwadrant	<ul style="list-style-type: none"> · jouw dromen en talenten ontwikkelen · factuur betalen = inplannen!
Niet belangrijk = beperken, of iemand anders kan het ook doen	<ul style="list-style-type: none"> · telefoon opnemen · vraag van collega 	<ul style="list-style-type: none"> · Facebook checken · 10x nieuws en mailbox checken op een dag · reageren op elke melding · volgende aflevering bekijken

Als je zelf geen nee zegt, dan zal je het voortdurend druk hebben en bezig zijn met zaken die eigenlijk niet altijd even belangrijk of dringend zijn. En de echte belangrijke zaken, zoals jouw talenten en dromen, die worden dan steeds uitgesteld. Om die een plaats te geven in je leven, zal jij ze zelf ook een plaats moeten geven in je agenda. In je leven. In je 'Calendar of Life'. Anders gebeuren ze niet.

ZELF DOEN

Zo'n onnodig stressvol leven, daar heb ik alleszins geen zin meer in. En al helemaal niet in nog eens zo'n zwart gat. Maar vanzelf gebeurt het niet, dus ik weet dat ik moet leren nee zeggen. En niemand kan het voor mij of voor jou doen, dat nee zeggen. Dat moeten jij en ik zelf doen.

ook niet op louter toeval. Bedankt ook aan jullie om mijn leven rijker te maken, met jullie eigen persoonlijkheid, talenten en passies!

En als laatste bedank ik God, omdat Hij me nog het meest van alles en iedereen het vertrouwen geeft dat nee zeggen om de juiste reden oké is. Omdat iedereen het waard is om er te zijn met zijn of haar talenten en beperkingen en mag groeien naar zijn of haar beste zelf. Om er daardoor voor anderen te kunnen zijn.

Bijlage

Holmes en Rahe Stress Scale

	LEVENSGEBEURTENIS	WAARDE
1	Dood van de partner	100
2	Scheiding	73
3	Scheiding van tafel en bed	65
4	Gevangenschap	63
5	Dood van een nabij familielid	63
6	Persoonlijk letsel of ziekte	53
7	Huwelijk	50
8	Ontslag	47
9	Pensioen	45
10	Echtelijke verzoening	45
11	Verandering in gezondheid van een familielid	44
12	In verwachting	40
13	Seksuele moeilijkheden	39
14	Verwelkomen nieuw gezinslid	39
15	Zakelijk geschil	39
16	Verandering in financiële toestand	38
17	Dood van een goede vriend	37
18	Verandering van werk	36
19	Verandering in frequentie woordenwisselingen	35
20	Enorme hypotheek	32
21	Huis door de bank overgenomen	30
22	Moeilijkheden met schoonfamilie	29
23	Kind verlaat huis	29
24	Verandering in verantwoordelijkheden op het werk	29
25	Grote persoonlijke prestatie	28

- 26 Partner start of stopt met werken | 26
- 27 Begin of einde school | 26
- 28 Verandering in levensomstandigheden | 25
- 29 Herziening van persoonlijke gewoontes | 24
- 30 Problemen met de baas | 23
- 31 Verandering in werkuren of -omstandigheden | 20
- 32 Verandering van school | 20
- 33 Verandering van woning | 20
- 34 Verandering in vrijetijdsbesteding | 19
- 35 Verandering in kerkelijke activiteiten | 19
- 36 Verandering in sociale activiteiten | 18
- 37 Kleine hypotheek of lening | 17
- 38 Verandering in slaapgewoontes | 16
- 39 Verandering in aantal familiereünies | 15
- 40 Verandering in eetgewoontes | 15
- 41 Vakantie | 13
- 42 Grote reis | 12
- 43 Kleine overtreding van de wet | 11

Score van >300: grote kans op ziekte en depressie

Score van 150-300: kans op ziekte en depressie
(minder dan 30% van de >300)

Score <150: kleine kans op ziekte en depressie

Bron: https://en.wikipedia.org/wiki/Holmes_and_Rahe_stress_scale

Bronnen en inspiratie

BOEKEN

- Ons feilbare denken*, Daniel Kahneman
- Ontketen je brein*, Theo Compennolle
- Het slimme onbewuste*, Ap Dijksterhuis
- Mentaal kapitaal*, Elke Geraerts
- Psychologie, een inleiding*, Roediger, Capaldi, Paris, Polivy, Herman, Brysbaert
- Fokking druk*, Thijs Launspach
- Nooit meer te druk*, Tony Crabbe
- Te vriendelijk*, Luc Swinnen
- Rust voor je brein*, Luc Swinnen
- Als ik nee zeg, voel ik me schuldig*, Manuel J. Smith
- De moed van imperfectie*, Brené Brown
- Getting Things Done*, David Allen
- De kunst van het ongelukkig zijn*, Dirk De Wachter
- Het Geluk Project*, Gretchen Rubin
- Beslissen in een VUCA wereld*, Isabelle Hoebrechts & Ann Caroline Roymans
- Zooikoorts*, Hein Zegers
- De meeste mensen deugen*, Rutger Bregman

TED TALK

- You Don't Find Happiness, You Create It*, Katarina Blom, TEDx Göteborg
- What makes a good life? Lessons from the longest study on happiness*, Robert Waldinger
- Helping others makes us happier, but it matters how we do it*, Elizabeth Dunn