

Yvonne Mol

LAAT MIJ MAAR GEWOON GELUKKIG ZIJN

Een eenvoudige levensfilosofie
voor wie zich vaker goed wil voelen



Eerder verschenen van deze auteur:

Wacht maar niet op mij, ik haal jullie later wel in
(2019, Uitgeverij Foliant, ISBN 978-90-830206-0-0)

Copyright © Yvonne Mol (2025)

Uitgeverij Foliant

ISBN/EAN 9789083020648

NUR 770

*Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden
verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of
openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande
schriftelijke toestemming van de uitgever. Hoewel deze uitgave met de
grootst mogelijke zorgvuldigheid is samengesteld, stelt noch de auteur,
noch de uitgever zich aansprakelijk voor schade als gevolg van eventuele
onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.*

*Het gaat niet om wat je doet,
het gaat om hoe je je voelt bij wat je doet.*

Inhoud

Voorwoord

Wat kun je van dit boek verwachten?

DEEL 1 De filosofie

Een goed gevoel is het beste resultaat

Wat is een goed gevoel?

De weg naar een goed gevoel

DEEL 2 De stappen

Zo beweeg je richting een goed gevoel

STAP 1 Kies voor gedachten die fijn(er) voelen

STAP 2 Kies woorden die je vooruithelpen

STAP 3 Ontdek wat bij je past (en doe er iets mee)

DEEL 3 De praktijk

Een 25-spellen-strategie

Nawoord

Dank

Voorwoord

Dit boek is een persoonlijk verslag van mijn zoektocht naar een goed gevoel. De ideeën die ik hier beschrijf, zijn ontstaan vanuit de wens om me vaker goed te voelen. Ik ben geen andere deskundige dan ervaringsdeskundige. Wel ben ik een schrijver en wat ik het liefst doe, is datgene optekenen wat me het meest bezighoudt.

Dit boek kan waardevol zijn voor mensen die zich, net als ik, graag vaker goed voelen. Tegelijkertijd is het niet bedoeld als vervanging van geestelijke gezondheidszorg bij bijvoorbeeld trauma, depressie of andere mentale uitdagingen. Plus, voor alles wat je hier leest geldt: bevind je je in een ongewenste situatie waaruit je snel weg moet, dan heeft dat natuurlijk altijd prioriteit.

Het is inmiddels ruim tien jaar geleden dat ik mezelf, op een niet al te beste dag, voor het eerst de vraag stelde: *hoe kan ik me zo vaak mogelijk zo goed mogelijk voelen?* Het bleek een cruciale vraag met een verrassende uitkomst.

De reden waarom ik mezelf deze vraag stelde, was dat ik merkte dat mijn geluk erg kwetsbaar was. Zat alles mee, dan voelde ik me goed. Maar gebeurde er iets onaangenaams, dan bracht me dat aan het wankelen. Ik was moe van al dat wankelen, ik was uitgeput van het mezelf verliezen in angst, verdriet en verwarring.

Die bewuste dag bracht me harder aan het wankelen dan elke andere dag. Ik was onderweg naar huis vanaf het mortuarium waar we zojuist mijn vader hadden achtergelaten. Het verdriet om zijn plotselinge overlijden had me in zijn greep. Dat niet alleen: met dit verdriet kwam nog een extra golf aan emoties mee, namelijk de verwarring en pijn die me jarenlang hadden overspoeld na het verlies van onze dochter. Ik kon het niet meer. Ik kón mezelf niet opnieuw kwijtraken in verdriet en wanhoop, ik was op. Balancerend op de rand van de afgrond waarin ik dreigde te verdwijnen, stelde ik mezelf de vraag: *wat kan ik zelf doen?* Wat kan ik zelf doen om me fijner te voelen, ongeacht wat er nu allemaal gebeurt?

Meteen nadat ik die vraag had geformuleerd, golfde er een vastberadenheid door me heen. Ik besloot op dat moment, in een tijdsbestek van slechts luttele seconden, dat ik voortaan zelf zorg zou dragen voor hoe ik me voel. Omstandigheden zouden me ongetwijfeld de rest van mijn leven blijven overrompelen, maar mijn reactie op die omstandigheden zou ik voortaan welbewust kiezen. Hoe ik dat precies voor elkaar kon krijgen wist ik niet, maar dát ik het ging doen stond vast. Voortaan koos ik ervoor om me zo vaak mogelijk zo goed mogelijk te voelen. Oprecht goed. Ik wist gelijk dat ik nooit meer op dit besluit zou terugkomen.

Geen moment heb ik spijt gehad van die omslag in mijn denken en doen. Vooraf had ik niet kunnen bedenken hoezeer mijn gevoel, en daarmee mijn leven, zou verbeteren door deze beslissing. Stukje bij beetje ontdek ik nog steeds manieren waarop ik me inderdaad vaker goed kan voelen, ongeacht wat er in mijn leven speelt. Alle ideeën in dit boek

– de filosofie, de stappen en de 25-spellen-strategie – zijn volledig ontstaan vanuit mijn persoonlijke zoektocht en dat sterke verlangen om me goed te voelen.

Toch zijn het geen nieuwe ideeën. Als ik er met anderen over praat, herkennen zij elementen uit het boeddhisme, het stoïcisme en de basisideeën van mindfulness. Ook worden namen genoemd als Alan Watts en Eckhart Tolle. De vertaler van mijn boeken wees me onlangs op de workshops van Jerry en Esther Hicks die, vanuit een meer spirituele insteek, ongeveer dezelfde filosofie onderwijzen.

Er zijn dus tal van schrijvers, filosofen en sprekers die vergelijkbare inzichten delen, maar ook al zijn mijn ideeën niet nieuw of uniek, toch heb ik ervoor gekozen om hierover te schrijven. Al was het alleen maar, omdat ik hoop dat onze zoons dit boek ooit zullen lezen en er een extra portie geluk uit kunnen halen. Het feit dat verscheidene mensen, los van elkaar, positieve ervaringen hebben met de onderdelen van deze levensfilosofie sterkt me in het vertrouwen dat ook jij, als lezer van dit boek, je gevoel kunt verbeteren door het toepassen van de inzichten die ik deel.

Met dit boek wil ik je laten zien dat een goed gevoel meestal binnen handbereik ligt, wat je omstandigheden ook zijn. Het zijn vaak niet de omstandigheden die bepalen hoe het met je gaat. Misschien vind je het moeilijk om dit te geloven, in dat geval nodig ik je uit om dit boek rustig en met een open geest te lezen. Merk je tijdens het lezen dat je je tegen de ideeën blijft verzetten of dat je mijn gedachtegang steeds in twijfel trekt? Leg het boek dan liever weg en richt je aandacht op iets wat voor jou wél goed voelt. Het is niet mijn bedoeling je

te overtuigen van ideeën die jou op dit moment misschien niet vooruit helpen.

Dit gezegd hebbende: het boek is zodanig opgebouwd dat alleen het lezen ervan je al een fijner gevoel kan geven. Eventuele vragen die tussendoor in je opkomen, kun je het beste tijdelijk parkeren terwijl je verder leest. Waarschijnlijk worden je vragen verderop in het boek beantwoord. Mochten er uiteindelijk toch vragen overblijven, dan nodig ik je van harte uit om die met mij te delen. Je kunt me een e-mail sturen via: gewoongelukkig@yvonnemol.nl.

Wil je een keer met me in gesprek over dit onderwerp? Houd dan mijn lezingenagenda in de gaten, want wie weet ben ik binnenkort bij je in de buurt. Zie voor meer informatie: www.yvonnemol.nl.

Wat kun je van dit boek verwachten?

De ideeën in dit boek zijn bedoeld om zonder omweg, dus doelgericht, naar een oprecht goed gevoel te kunnen bewegen. De levensfilosofie en stappen die ik met je deel, maken het makkelijker om je vaker goed te voelen.

Voor wie is dit boek?

Dit boek is geschreven voor wie zich zo vaak mogelijk zo goed mogelijk wil voelen én bereid is te onderzoeken wat daarvoor nodig is. Wil je ontdekken wat je zelf kunt doen om je fijner te voelen? Dan is dit boek voor jou.

Praktische handvatten

Het boek biedt praktische handvatten waarmee je stap voor stap kunt toewerken naar een goed gevoel. Aan de hand van concrete voorbeelden ontdek je hoe je onder alle omstandigheden kunt kiezen voor gedachten die fijner voelen, voor woorden die jou vooruit helpen en voor handelingen die bij je passen. Je kunt alle stappen direct uitvoeren tijdens je normale bezigheden. Je hoeft dus in principe geen tijd vrij te maken om ermee te oefenen, maar zoals voor iedere verandering geldt, vraagt het toepassen van de ideeën wel wat aandacht en toewijding.

Opbouw van het boek

Het is mijn intentie om je eerst kennis te laten maken met de levensfilosofie, om je daarna uitgebreid te laten zien hoe die kan worden toegepast. Deel 1 van dit boek geeft daarom een

Wat kun je van dit boek verwachten?

uiteenzetting van de ideeën, waarop deel 2 die ideeën omzet in een praktisch stappenplan. Tussendoor worden enkele concrete voorbeelden uitgewerkt, zodat je kunt wennen aan de nieuwe manier van denken en doen. Deel 3 geeft ten slotte een 25-spellen-strategie waarmee je rustig zelf van start kunt. De illustraties die je hier en daar in het boek tegenkomt, zijn mijn eigen uitwerking van spel 24. Het zijn kleine tekeningen die ik gedurende een paar weken in de avond maakte van datgene waarvan ik die dag vrolijk werd.

Nog meer moois

Een gunstige bijkomstigheid van de levensfilosofie waarover je gaat lezen, is dat een goed gevoel vruchtbare grond blijkt te zijn voor allerlei andere mooie resultaten. Wie zich goed voelt, behaalt makkelijker zijn doelen. Wie zich fijn voelt, heeft meer te geven aan anderen. Een goed gevoel is dus een uitstekend startpunt voor groei en voor het verspreiden van warmte en vriendelijkheid. Al doende zul je ontdekken dat er geen betere manier is om te leven, dan vanuit een goed gevoel.



DEEL 1

De filosofie

Een goed gevoel is het beste resultaat

Sinds de publicatie van het boek *Wacht maar niet op mij, ik haal jullie later wel in* krijg ik regelmatig e-mails van lezers. Zij schrijven me over hun eigen ervaringen en worstelingen, en vertellen me waarom het soms lastig is om gelukkig te zijn. Ook na afloop van de lezingen die ik geef, komen deelnemers vaak nog even naar me toe om hun persoonlijke verhaal met me te delen. De onderwerpen waarover wordt geschreven en gesproken zijn heel divers, ieder heeft zijn eigen uitdagingen en dromen. Toch vertelt iedereen in feite steeds hetzelfde verhaal. Hoewel de details van de verhalen sterk uiteenlopen, blijken we ondertussen allemaal op zoek te zijn naar hetzelfde: we willen ons zo vaak mogelijk zo goed mogelijk voelen.

Ieder verlangen dient hetzelfde doel

Al onze verlangens hebben een ding met elkaar gemeen: we hopen dat we ons beter zullen voelen zodra het verlangen eenmaal werkelijkheid wordt. Achter ieder verlangen zit dezelfde hunkering naar een goed gevoel. Op het eerste gezicht lijkt het alsof we een heleboel verschillende wensen hebben, maar uiteindelijk dient iedere wens hetzelfde doel: we willen ons fijner kunnen voelen en we denken dat de vervulling van ons verlangen daarbij kan helpen. We willen bijvoorbeeld een hechte relatie, meer geld of een groter huis, omdat we diep vanbinnen verlangen naar liefde en geborgenheid, een gevoel van veiligheid, zekerheid en vrijheid. Dat goede gevoel is het werkelijke resultaat waarnaar we verlangen. Het is het ultieme resultaat. Voortdurend zijn we op zoek naar nieuwe manieren om dat resultaat te behalen.

Een voorbeeld

Tijdens de workshops die ik geef, onderzoeken we dit idee vaak gezamenlijk. We testen uitgebreid of onze wensen en verlangens inderdaad voortkomen uit dat diepere verlangen naar een goed gevoel. Op het eerste gezicht kan het namelijk lijken of een verlangen een heel ander resultaat beoogt.

Een deelnemer van zo'n workshop stelde deze vraag:

'Mijn moeder kan niet meer voor zichzelf zorgen en ze is eenzaam. Mijn grootste wens op dit moment is dat ze naar een woonzorgcentrum in mijn dorp kan. Wat heeft dit te maken met mijn eigen gevoel? Ik wil dat niet voor mezelf, ik wil dat voor mijn moeder.'

Het volgende gesprek ontwikkelde zich hieruit:

'Waarom wil je dat?'

'Omdat ik te ver bij haar vandaan woon om iedere dag langs te gaan. Ze kan het niet meer alleen.'

'Wat zou een verhuizing naar een woonzorgcentrum in de buurt voor jullie betekenen?'

'Het zou de situatie een stuk makkelijker maken. Ze zou verzorgd worden én ik zou er meer voor haar kunnen zijn.'

'Waarom wil je er meer voor haar zijn?'

'Het maakt me verdrietig om te weten dat ze wegwijnt. Ze heeft altijd goed voor mij gezorgd en nu wil ik voor haar kunnen zorgen.'

'Waarom wil je dat?'

'Het zou me een veel beter gevoel geven over de situatie als ik er voor haar kan zijn.'

Wat ik met bovenstaand voorbeeld wil illustreren, is dat je voor ieder verlangen dat je hebt uiteindelijk zult uitkomen bij hetzelfde antwoord, wanneer je doorvraagt: waarom wil ik dat? Zelfs als jouw verlangen, zoals in het voorbeeld, andermans belang vooropstelt, wordt dat verlangen gevoed door jouw eigen gevoel. Een goed gevoel is waarnaar we écht op zoek zijn, het is daarom het beste resultaat dat we kunnen behalen.

Dat vind ik een bevrijdende gedachte. Als je dit idee in je achterhoofd houdt bij alles wat je doet, wordt je leven een stuk eenvoudiger. Weet je namelijk wat dit betekent: het gaat niet om wat je doet, het gaat niet om wat je hebt en kunt, het gaat niet om wat je meemaakt of bereikt; het gaat om *hoe je je voelt* bij wat je doet, hebt en kunt. Het gaat om hoe je je voelt bij wat je meemaakt en bereikt.

Als al je wensen in vervulling zijn gegaan, maar jij je toch miserabel voelt, dan ben je niet waar je zou willen zijn. Andersom: als je vrolijk, ontspannen, gelukkig en blij bent, maakt het niet zoveel uit wat je omstandigheden op dat moment zijn. Het beste resultaat heb je dan al gevonden. Het

gaat dus niet om de partner, het geld of het huis. Het doel is niet om met iemand samen te zijn, rijkdom of meer leefruimte te vergaren, het echte doel is om je zo vaak mogelijk zo goed mogelijk te voelen. Kan de aanwezigheid van een partner daarbij helpen? Zou meer geld je leven makkelijker en leuker kunnen maken? Ja natuurlijk! Maar als je ervoor kunt zorgen dat je je nú al goed voelt, terwijl de gewenste resultaten nog niet voorhanden zijn, dan ben je nu meteen waar je het allerliefst wilt zijn. Dan heb je het beste resultaat nu al te pakken.

Hoe wil jij je voelen?

Het is een belangrijke vraag: hoe wil ik me voelen? Toch stellen we onszelf deze vraag meestal niet. Doorgaans zijn we meer bezig met de vraag wat we willen doen, wat we willen hebben of bereiken. Toch is die eerste vraag belangrijker. Hoe jij je wilt voelen, vormt de essentie van alles waarnaar je verlangt. Zelf wil ik me veilig en geliefd voelen. Ook wil ik me waardevol voelen, leuk en de moeite waard. En sterk en fit. Ik wil me zelfverzekerd voelen bij alles wat ik doe en bij alles wat ik tegenkom. En ik wil blij, kalm en ontspannen zijn. Dat is voor mij wat echt telt, dát is mijn doel. Ik streef allang niet meer krampachtig naar successen, naar beter en meer. Wat ik wel doe, is zorgdragen voor hoe ik me voel. Nu en op ieder ander moment tijdens de rest van mijn leven.

Externe factoren zoals mooie spullen, indrukwekkende prestaties, lieve vrienden en een goede verstandhouding met je familie zijn uiteraard de moeite waard, maar ze zijn op zichzelf nooit het echte doel. Externe factoren zijn nooit de reden waarom je je goed of slecht voelt, zelfs niet als het lijkt

of ze dat wel zijn. Ook zonder die factoren kun je je goed voelen. En andersom: ook met die factoren kun je jezelf verliezen in wanhoop, angst of eenzaamheid. Dat wil niet zeggen dat je al je wensen net zo goed kunt opgeven om ergens in een hoekje gelukkig te gaan zitten zijn, want alle fijne dingen zijn natuurlijk het wensen waard. Maar die wensen mogen een andere rol gaan spelen; ze zijn niet langer het doel, maar een middel. Dat is een groot verschil, want dat betekent dat ook een leven zonder die successen toch geslaagd kan zijn. Als je vooral waarde hecht aan hoe je je voelt, en minder aan wat je doet, hebt of meemaakt, dan heb je volgens mij de essentie te pakken.

De rol van een vervelend gevoel

Als een goed gevoel het beste resultaat is dat je kunt behalen, is een vervelend gevoel dan het slechtste resultaat? Is het de bedoeling dat je je altijd goed voelt? Nou nee, tijd voor een nuancering, want een onprettig gevoel kan natuurlijk een aanwijzing zijn dat je je in een ongewenste situatie bevindt. In dat geval heeft een vervelend gevoel een belangrijke signaalfunctie; het laat zien dat je hier weg moet of dat er iets moet veranderen. Een vervelend gevoel kan essentiële informatie verschaffen, dus het is zeker niet de bedoeling dat je dergelijke gevoelens negeert, ontkent of wegstopt. Het is juist belangrijk dat je je emoties duidelijk voelt en herkent, zodat je kunt reageren op een manier die jou verder helpt. Alle emoties hebben een functie. Er is niks mis met een onplezierig gevoel, want dat gevoel geeft helderheid.

Zelf beschouw ik een vervelend gevoel tegenwoordig als een startpunt. Het gevoel laat me weten dat er iets niet klopt.

Wanneer ik me niet goed voel, ga ik daarom op onderzoek uit. Wat moet er veranderen: de situatie of mijn reactie op die situatie? Ik stop een naar gevoel niet weg, maar ik probeer wel om het gevoel wat meer te objectiveren. Wat vertelt dit gevoel me? Dat is de vraag die ik allereerst wil beantwoorden. Een vervelend gevoel is slechts een tijdelijke reactie op iets wat is gebeurd of op iets wat ik heb gedacht. Meer is het niet. Het is maar een emotie, een klein brokje informatie in de vorm van een gevoel. Door de emotie op deze manier te objectiveren, zal die mij niet meer zo snel opslokken.

Een vervelend gevoel is altijd een richtingaanwijzer naar verbetering. Zo'n vervelend gevoel mag er dus gewoon zijn. Maar als het gevoel zijn signaalfunctie heeft vervuld, als je weet wat er aan de hand is en wat je graag wilt verbeteren, dan is het tijd om dat gevoel los te laten door te kiezen voor een fijnere gedachte. Een onplezierig gevoel dat ontstaat door zich herhalende, negatieve gedachten saboteert onnodig je geluk. Gebruik een onaangenaam gevoel dus liever als een springplank om vooruit te komen, in plaats van een modderpoel om in te blijven steken. Ieder onplezierig gevoel kan het begin zijn van een positieve verandering.

Wat is een goed gevoel?

We gaan dadelijk samen onderzoeken hoe je je vaker goed kunt voelen. Maar wat is een goed gevoel eigenlijk? Hoe voelt het om je goed te voelen? Wat voel je precies? Kun je met woorden beschrijven wat een goed gevoel voor jou inhoudt? Waarschijnlijk vind je dat lastig, want gevoelens zijn moeilijk te omschrijven. Voor een aantal emoties hebben we namen verzonnen waarmee we ons gevoel enigszins kunnen duiden, maar veel verder dan die woorden komen we niet. Probeer bijvoorbeeld eens uit te leggen hoe het voelt om verdrietig te zijn. Of probeer onder woorden te brengen hoe tevredenheid voelt, of verliefdheid. Dat lukt niet, emoties zijn ongrijpbaar.

Twee soorten gevoel

Wat je waarschijnlijk wel kunt zeggen, is of iets goed voelt of niet. Een goed gevoel openbaart zich in vele vormen, zoals: plezier, liefde, blijheid, opluchting, veiligheid, vertrouwen, ontspanning, verwondering enzovoort. Een onaangenaam gevoel kent ook vele gezichten, zoals: teleurstelling, verdriet, ontevredenheid, irritatie, boosheid, bezorgdheid, frustratie en nog veel meer. Omdat we veel verschillende namen geven aan wat we voelen, lijkt het of ons gevoel erg complex is. Terwijl dat eigenlijk best meevalt, want als je al die emoties wat nader bekijkt, zul je merken dat er in feite maar twee soorten zijn: emoties die goed voelen en emoties die niet goed voelen. De mate waarin je je goed of slecht voelt kan variëren, maar ieder gevoel dat je ooit hebt gehad of nog zult hebben, kan worden ingedeeld in ofwel de categorie 'goed gevoel', dan wel de categorie 'onaangenaam gevoel'. Dat is

belangrijk om te weten als je op zoek gaat naar een goed gevoel.

Een voorbeeld

Tijdens een lezing maakte een deelnemer hierover de volgende opmerking:

'Ik ben sinds een paar maanden stapelverliefd op iemand. Dat voelt zowel goed als niet goed. De emotie verliefdheid kan in mijn geval dus tegelijkertijd fijn en onplezierig voelen.'

Hieruit ontstond het volgende gesprek:

'Wat voelt goed aan verliefd zijn?'

'Het feit dat ik haar zo leuk vind. Als ik aan haar denk, wat ik veel doe, krijg ik vanzelf een blij gevoel.'

'Wat voelt niet goed aan verliefd zijn?'

'De angst dat de liefde niet wederzijds is of blijft. Ik ben bang dat ze me niet leuk genoeg zal vinden.'

Waar komt je gevoel vandaan?

Een situatie kan soms verschillende emoties tegelijkertijd oproepen. Het onaangename gevoel waarover de man in het voorbeeld sprak, kwam voort uit iets anders dan de emotie verliefdheid. Verliefdheid als emotie voelt altijd goed; het voelt heerlijk om iemand onvoorwaardelijk leuk te vinden, om alleen oog te hebben voor de aspecten die een ander voor jou aantrekkelijk maken. Het nare gevoel dat tegelijkertijd wordt ervaren, wordt veroorzaakt door een andere emotie die meekomt met de situatie. In dit geval betrof die emotie: angst. De man was bang dat zijn liefde niet beantwoord zou

worden. Angst voelt nooit goed. Die angst werd echter niet veroorzaakt door de verliefdheid, maar door de onzekerheid die meekwam met de situatie.

Wil je van een vervelend gevoel af, dan zul je eerst moeten achterhalen waar het precies vandaan komt. Het is daarbij belangrijk om in de gaten te houden dat emoties behoren tot hetzij de categorie 'goed gevoel', hetzij de categorie 'onaangenaam gevoel'.

Voelt het goed of slecht?

Hoe jij een bepaalde emotie ervaart, is heel persoonlijk. Tot welke categorie een emotie voor jou hoort, kan alleen jij vaststellen. Voor mij geldt dat mijn emoties ongeveer op de volgende manier zijn in te delen, uiteenlopend van zeer onaangenaam tot zeer goed:

VAN ONAANGENAAM				omslagpunt	NAAR GOED GEVOEL			
Angstig	Woedend	Boos	Somber	•	Hoopvol	Veilig		
	Verdrietig		Rusteloos	•	Dankbaar		Vreugdevol	
Depressief	Teleurgesteld			•	Opgelucht	Vrij	Bezield	
	Rouwend		Balend	•	Optimistisch	Creatief	Geïnspireerd	
Wanhopig	Zelfverwijtend			•	Verbaasd			
	Walgend	Bezorgd	Pessimistisch	•	Vervolgd	Verwachtingsvol		
Radeloos	Vol afschuw		Onbehaaglijk	•	Vrolijk	Zeker	Helder	
Verslagen	Nerveus			•	Kalm	Energiek	Krachtig	
	Gekwetst		Verrast	•	Behaaglijk	Vol vertrouwen		
Moedeloos	Jaloers	Afkeurend		•	Verwonderd	Tevreden	Vol liefde	
	Beschaamd		Verwijtend	•	Ontspannen	Vredig	Vervuld	
Machteloos	Overweldigd			•	Ongeduldig	Hartstochtelijk		
	Gestrest	Gespannen	Geïrriteerd	•	Opgewonden		Waardig	
Onveilig	Vol twijfel	Gefrustreerd		•	Ontroerd	Geïnteresseerd	Stralend	
		Koppig		•	Enthousiast		Verbonden	
Onwaardig	Verward	Vol berouw	Nieuwsgierig	•		Blijmoedig	Heel / Compleet	
		Verontwaardigd		•				

De emoties links van het omslagpunt voelen voor mij in principe onaangenaam. Hoe verder naar links, hoe slechter ik me voel. De emoties op de stippellijn betekenen voor mij de omslag naar een goed gevoel. Ik voel me weliswaar nog niet zo fijn als ik zou willen, maar ze vallen voor mij niet meer in de categorie 'onaangenaam'. Ze voelen als beweging en vooruitgang, als op het punt staan van verandering. Ik voel dat ik mezelf uit de modderpoel heb getrokken en op weg ben naar een nog beter gevoel. Als het me lukt om bij het omslagpunt te komen, weet ik dat een echt goed gevoel dichtbij is.

Het is waardevol om inzicht te hebben in je eigen gevoelsleven. Komt deze indeling overeen met hoe jij jouw emoties ervaart? Welke emoties voelen voor jou onaangenaam, welke voelen goed? Als mijn indeling voor jou niet klopt, maak dan je eigen overzicht met emoties. Later in dit boek komen we terug op dit overzicht en zul je zien dat je jouw eigen emotieschema kunt gebruiken om te bepalen waar je nu staat, zodat je vervolgens je eigen vooruitgang kunt volgen. Het kan helpen om te begrijpen dat boosheid soms al een stap in de goede richting is, bijvoorbeeld als je je eerst angstig of depressief voelde. Een helder inzicht in je eigen emoties kan de route naar een goed gevoel korter maken.

Wat jouw uitgangssituatie ook is, hoe ver naar links je nu misschien ook zit in het schema, je kunt op ieder moment proberen een stapje vooruit te zetten. Dat is wat ervoor nodig is om je fijner te gaan voelen: stap voor stap de beweging naar rechts blijven maken. Je hoeft niet van moedeloos ineens naar vreugdevol te springen – sterker nog, dat gaat je waarschijnlijk niet eens lukken – maar je kunt misschien wel

van moedeloos proberen op te klimmen naar verdrietig. En van verdrietig naar boos, van boos naar verwijtend, van verwijtend naar strijdlustig enzovoort. Het kost wat moeite en wilskracht om bewust je gevoel te verbeteren, maar iedere keer als het je lukt, levert je dat het beste resultaat op: een fijner gevoel.

Zodra je naar rechts beweegt in het schema voel je je beter. Altijd. Dus ongeacht waar je je nu bevindt in het overzicht. Andersom geldt ook: als je een stapje naar links zet, voelt dat nooit prettig. Het maakt dus niet zozeer uit waar je nu staat, het gaat er vooral om welke kant je op beweegt. Als het je lukt om telkens het volgende – goed haalbare – stapje naar rechts te zetten, kom je uiteindelijk gegarandeerd uit bij een oprecht goed gevoel. Natuurlijk gaat dat niet vanzelf, ook bij mij lukt het de ene dag beter dan de andere. Maar inmiddels heb ik een stappenplan en strategie ontwikkeld waarmee ik meestal snel uit de modder kan stappen en alles van me af kan schudden. Het vergt even een andere manier van denken en doen, maar als je eraan gewend raakt, wordt het alsmaar makkelijker en leuker.

