

Inger Strietman

100

DINGEN DIE

WEEERDER

HAD WILLEN

→ WETEN ←

VERGEET WAT JE IS GELEERD
EN ONTDEK WAT ER ÉCHT TOE DOET

VOORWOORD

Van jongs af aan krijgen we van onze ouders, leraren en anderen te horen hoe we ons moeten gedragen, wat belangrijk is in het leven en wie we zouden moeten zijn. Ik heb deze 'leefregels' altijd serieus genomen en mijn best gedaan om het 'goed te doen': om door iedereen aardig gevonden te worden, het contact met mijn vrienden en vriendinnen te onderhouden, een luisterend oor te bieden waar nodig, attent te zijn voor de mensen om mij heen en aan de verwachtingen van mijn ouders, docenten en later werkgevers te voldoen. En dat liep hartstikke fout af. Ik belandde in een burn-out en kwam met mijn goede bedoelingen thuis te zitten. Het was de wereld op zijn kop! Ik had toch juist precies gedaan wat ik moest doen? Hoe meer

ik hierover nadacht, des te gefrustreerder ik werd. Die leefregels waaraan ik me altijd zo keurig had gehouden werkten niet. Sterker nog, ze werkten me volkomen tegen! Het leek wel één grote mindfuck. Toen ik me dat realiseerde wist ik dat ik, om beter te worden, al deze aangeleerde omgangsvormen en regels overboord moest gooien. En dat was natuurlijk makkelijker gezegd dan gedaan. Langzaam maar zeker leerde ik steeds beter hoe het leven wél werkt en wat echt belangrijk is. En ik kan niet wachten om dit nu met jou te delen. In dit boek beschrijf ik de 100 dingen die ik eerder had willen weten: inzichten, levenslessen en concrete tips. Ik hoop dat het je zal inspireren en vooral stimuleren om te ontdekken welke manier van leven bij jou past.

Inger.

LOYALITEIT
IS EEN
→ TRICKY ←
KWALITEIT

NO

1

Loyaliteit is een hooggewaardeerde eigenschap. Trouw zijn aan je familie, je vrienden, je partner of je werkgever. Iedereen loopt met je weg als je loyaal bent. Maar zorg ervoor dat de loyaliteit niet wegloopt met jou. Hoe groot is de kans dat voldoen aan alle verwachtingen precies datgene brengt wat jou vanbinnen echt gelukkig maakt? Die is niet groot, natuurlijk. Als jij nieuwe interesses ontwikkelt, mooie kansen wilt aangrijpen of merkt dat je te veel moeite moet doen voor een relatie, dan is het soms het beste om afscheid te nemen van het oude en te kiezen voor iets nieuws. Dan ben je nog steeds loyaal, maar dit keer aan jezelf. En dat is nou net de belangrijkste vorm van loyaliteit die er is.

NO

2

Heb je er ooit bij stilgestaan dat de meest bijzondere mensen juist de mensen zijn die de dingen op hun eigen manier doen? Niet omdat ze bewust tegen de stroom in willen zwemmen, maar omdat zij doen wat voor hen goed voelt. Zij volharden in waar zij in geloven. **Streven naar het perfecte plaatje komt vaak voort uit een gevoel van angst**, een behoefte aan veiligheid, erbij willen horen. Maar hoe gaaf is het dat iedereen op deze planeet een unieke combinatie van kwaliteiten en talenten bezit? En daar ook uiting aan geeft? Creëer dus vooral je eigen plaatje.

HET IS NIET
DE BEDOELING
OM \approx EEN
→ PLAATJE ←
TE PASSEN

JE BENT
ONZICHTBAAR
TOT  JEZELF
ZICHTBAAR
→ MAAKT ←

NO 3

Als je hard werkt, goede resultaten behaalt en verder niet te veel onnodige aandacht opeist, word je vanzelf 'ontdekt'. Het recht zal zegenen en je zult gevraagd worden voor een interessante nieuwe baan of een gave promotie krijgen. Wakker worden! Zo werkt het dus niet. **De wereld speelt geen verstoppertje.** Als jij opgemerkt wilt worden, moet je jezelf laten zien. Die stille, harde werkers zijn ideaal voor een organisatie, maar verder praat echt niemand over je. Totdat jij dit doet. Dus maak jezelf zichtbaar: open je mond, vertel mensen wat je doet en wat je kunt. Vertel waar je heen wilt, wat je ambities zijn. Pas dan gaan mensen je zien. Pas dan gaan er deuren voor je open.

Van jongs af aan krijgen we van onze ouders, leraren en anderen te horen hoe we ons moeten gedragen, wat belangrijk is in het leven en wie we zouden moeten zijn.

Als we ouder worden blijken deze 'leefregels' vaak totaal niet te kloppen. En we worden er ook niet bepaald gelukkiger van. Je verstand gebruiken blijkt vaak compleet ineffectief. En wat dacht je van je altijd netjes aan je afspraken houden? Of je braaf bescheiden opstellen? Daar bereik je uiteindelijk niets mee.

Maar hoe werkt het leven dan wél? Wat is echt belangrijk?

100 dingen die je eerder had willen weten is jouw handboek voor het leven. Kort, bondig en bovenal verfrissend scherp. Ontdek wat er écht toe doet en hoe je je leven kunt leiden op jouw manier.

'Een boek vól inzichten, tips en lessen waar je echt iets aan hebt' – JAN Magazine

'In haar boek deelt Inger Strietman zaken die het leven leuker en gelukkiger maken – en die vaak lijnrecht tegenover de "leefregels" staan die we van huis uit meekregen' – Flow



Inger Strietman (1979) is coach, spreker en schrijver. Ze is gespecialiseerd in gezond egoïsme, hoogsensitiviteit en burn-out. In 2021 verscheen *Mag ik even mijn aandacht* bij Kosmos Uitgevers.



9 789043 927536

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen