

THE PIVOT YEAR



365 DAGEN OM DE
PERSOON TE WORDEN DIE
JE WERKELIJK WILT ZIJN

BRIANNA WIEST

KOSM•S

THE PIVOT YEAR

365 DAGEN OM DE
PERSOON TE WORDEN DIE
JE WERKELIJK WILT ZIJN

BRIANNA WIEST

KOSM•S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

OPGEDRAGEN AAN

*Degenen die dromen van grotere dingen – zet de stap en het pad zal
verschijnen.*

INLEIDING

Ik hoop dat dit het jaar is waarin je je leven verandert.

Niet op een vluchtige manier. Niet dat je de dingen een beetje verandert aan de oppervlakte en je je afvraagt waarom je je vanbinnen niet erg anders voelt. Niet conformerend. Niet dat je aanschurkt tegen de traditionele uitingen van succes, en je bij je prestaties staat te glimlachen, maar je vanbinnen verkrampst bent door schuldgevoel en spijt.

Ik hoop dat dit het jaar is waarin je je leven verandert op de manier die je stiekem altijd al wilde. Het jaar waarin je ontdekt dat die stille dromen die je al zo lang meedraagt eigenlijk echo's van parallelle levens zijn, zusterverhalen die je vragen om ze te vertellen, om op ze af te springen, om ze uit je geest te halen en tot een tastbare fysieke werkelijkheid te maken.

Ik hoop dat dit het jaar is waarin je je leven verandert op de manier waar alleen jij toe in staat bent, met de kracht die alleen jij hebt. Ik kan het niet voor je doen. Deze woorden kunnen het niet voor je doen. Die kunnen je alleen aanmoedigen en raad geven als een oude vriend, een bericht vanuit de verste verte en het binnenste binnenste. Ik hoop dat je meer aandacht besteedt aan wat je tussen de regels door voelt dan aan wat je op de bladzijde ziet staan. Ik hoop dat elke dag je aanzet tot een pauze om te overdenken welke onzichtbare, derde deur van mogelijkheden je kunt hebben

gemist. Ik hoop dat je niet bang bent om naar binnen af te dalen, naar de ruimte waaruit je hele leven is geboren.

Ik hoop dat dit het jaar is waarin je niet langer danst rond de omtrek van wie je bedoeld bent te zijn, van datgene waarvoor je hier op aarde bent. Ik hoop dat dit het jaar is waarin je leert om je niets aan te trekken van wat de maatschappij als redelijk ziet en je de logica vindt in een wereld die je zelf hebt ontworpen. Ik hoop dat dit het jaar is waarin je ontdekt dat de grond onder je voeten je niet alleen ondersteunt als je blijft waar je bent, maar dat hij je draagt bij elke stap die je zet en waar je ook gaat, zoals hij altijd heeft gedaan en altijd zal doen.

Ik hoop dat dit het jaar is waarin je inziet dat alles, elk klein stukje van je leven, veel makkelijker gaat als het in lijn ligt met de ware bedoeling van je ziel. Ik hoop dat dit het jaar is waarin je die waarheden uit je binnenste gaat opgraven. Ik hoop dat dit het jaar is waarin je de meest gedurfde, dapperste vorm van moed vindt. Ik hoop dat dit het jaar is waarin je met opgeheven hoofd het leven binnen stapt dat altijd voor jou bedoeld is geweest.

Binnen in jou zingt een grootse visie voor je leven, die door de jaren heen tot zwijgen is gebracht door de wereld om je heen.

Nu is het weer tijd om te luisteren.

Nu is het weer tijd om te leven.

– Brianna Wiest

DAG I

De moed waarmee je de dag van vandaag binnen stapt, wordt het lot dat je morgen zult ontmoeten. *Ga je door met het opnieuw afspe-
len van de herinneringen van gisteren of kom je het huidige moment
binnen en maak je het beste van wat er hier voor je ligt?* Niet om te
proberen je lotsbestemming met wilskracht af te dwingen, maar om
volledig in elk moment aan te komen zoals dat zich aan je voor-
doet. Niet om een simpel, eenregelig verhaal te schrijven, maar om
een mozaïek van ervaringen te creëren. Zich eeuwig vormend, zich
eeuwig ontwikkelend en eeuwig ontvouwend, terwijl de inhoud
ervan de werkelijkheid binnen sluipt en je eindelijk dat fragment
van het universum laat zien dat zich via jou openbaart op precies
dit moment, op precies deze plek, in precies deze vorm. Je bent
precies waar je moet zijn. Dit is de perfecte dag om opnieuw met
je leven te beginnen.

DAG 2

Er schuilt een grote kracht in het niet-weten. Niet weten wat er gaat gebeuren, niet weten wat je moet besluiten, niet weten hoe je gaat komen waar je wilt en moet zijn. Elk moment draagt vele mogelijke deuren in zich, en wanneer je besluit door een bepaalde deur te lopen, komen er werkelijkheden tot je beschikking die je eerder niet kon zien. Wanneer je niet weet wat er gaat komen, treed je een wereld van ongebreideld potentieel binnen. In plaats van je leven veilig en strak te willen plannen, kun je gaan focussen op het moment, het plezier, de reis. Leef niet langer op de automatische piloot, maar ga leren hoe je voortdurend het steeds veranderende, alles-is-mogelijkmoment van nu kunt aangaan. Wanneer je eindelijk toegeeft dat je niet weet wat er gaat komen, stap je de gouden draaikolk binnen, de ruimte tussen alles waarvan je weet dat je ervoor bestemd bent en alles wat je je vroeger had voorgesteld.

DAG 3

Op een dag zul je beseffen dat geluk niet is hoe je huis eruitziet, maar hoe je van de mensen binnen de muren houdt. Geluk is niet op een bepaald moment succes behalen, maar iets vinden wat je zo graag doet dat de tijd lijkt te verdwijnen. Geluk is niet denken dat je de goedkeuring van de hele wereld hebt verdiend, maar elke dag lekker in je eigen vel wakker worden en rustig uitkijken naar de nieuwe dag, zonder je druk te maken over hoe anderen je zien. Geluk is niet het beste van alles hebben, maar de kunst om het beste van alles te maken. Geluk is weten dat je doet wat je kunt met wat je is gegeven. Geluk is niet iets dat je krijgt als alle problemen zijn opgelost en alles perfect op zijn plek is gevallen, maar zit in de zon die achter de wolken schijnt en ons eraan herinnert dat het daglicht er altijd is, als je maar genoeg kunt afremmen om het op te merken.

DAG 4

Zelfbescherming is leren om een pauze in te bouwen tussen wat je voelt en hoe je daarop reageert. Als er geen bewustzijn is tussen het moment dat je iets opmerkt en wat je vervolgens doet, kun je door alles worden beheerst. *Oefen met pauzeren.* Maak de ruimte tussen je waarneming en je reactie groter. Beslis wat het waard is om er je energie aan te besteden, want dat geeft de dingen waar je je mee bezighoudt meer kracht.

DAG 5

Er zijn twee rivieren die altijd door ons heen stromen. Een die alle stemmen ter wereld draagt, en een rivier met één enkele stem: die van onze innerlijke gids. De eerste rivier is krachtig en constant aanwezig met instructies, advies en waarschuwingen: de meeste mensen drijven gedachteloos van mijlpaal naar mijlpaal, al die dingen waar we zogenaamd naar moeten streven en die we moeten bereiken. Uiteindelijk kijken we omlaag en beseffen we dat we met lege handen staan. Ons leven werd aaneengeregen door een verhaal dat we niet zelf hebben geschreven. Wanneer we ons innerlijk kompas uit het oog verliezen, drijft er een mist over ons bewustzijn van het moment. We vallen ten prooi aan verwarring, besluiteloosheid en onzekerheid. We kunnen onszelf niet meer sturen omdat de twee rivieren om het hardst roepen, ons verleiden met deugden en afschrikken met ondeugden. Geleidelijk aan verstarren we door te proberen te zijn wat ons verteld wordt en verliezen we de zachte, bruisende waarheid die diep in ons huist uit het oog. Maar hoe luid die eerste rivier ook kan bulderen, we kunnen altijd de stille roep van de tweede horen. Ons leven begint op de dag dat we ervoor kiezen om ons innerlijk weten te volgen, ook al horen we, en volgen we soms, de collectieve kennis van de eerste rivier. De eerste stap naar wijsheid is het besef dat er overal splinters van waarheid liggen. Als we de twee rivieren als alleen maar goed of slecht wegzetten, beroven we onszelf van de diepte en schoonheid die ons hart echt de wereld in wil brengen. De reis draait niet om het verlaten van de ene rivier voor de andere, maar om weten wanneer het tijd is om naar welke van de twee te luisteren, die te horen en die te volgen.

DAG 6

Je kunt niet verlangen naar iets wat je niet al in je draagt. Verlangen is een projectie naar buiten die evenredig is aan het potentieel vanbinnen. Deze wereld bevat zo ontzettend veel mogelijkheden, zoveel dingen om op te hopen en naar te streven. Er zijn zoveel verschillende dingen die iemand kan willen hebben, en toch gaat jouw hart sneller kloppen van iets heel specifiek. Van maar heel weinig dingen word je zo enthousiast dat het bijna onprettig voelt. Verlangen is zo'n integraal onderdeel van wie jij bent, het maakt deel van je uit, ook al besef je het niet of schermt je ego je af voor dat inzicht. Je wacht alleen op je eigen wilskracht om aan de slag te gaan met de berg die je moet beklimmen om die verlangens uit jouw diepste krochten te trekken en ze te realiseren in de wereld waar je al in leeft.

DAG 7

Misschien hoef je niet meer energie te vinden, misschien moet je gewoon een droom vinden waarvoor je 's ochtends je bed uit wilt komen. Misschien moet je iets vinden waar je meer van terugkrijgt dan je erin stopt. Misschien moet je stoppen met proberen goed te zijn in honderd dingen waar je ziel niet van opbloeit, en uiteindelijk voor datgene kiezen waarbij dat wel gebeurt, datgene wat van je vraagt risico's te nemen, je hart bloot te leggen en het opnieuw te proberen, ook al ben je bang. Het is geen falen om geen motivatie te hebben. Het is helemaal niet de bedoeling dat je ver komt op een pad waar je eigenlijk niets te zoeken hebt.

DAG 8

Misschien denk je dat het meeste uit je leven halen betekent dat je elk land van de wereld bezoekt, je in een opwelling je baan opzegt en je halsoverkop verliefd wordt. Maar het houdt alleen maar in dat je weet hoe je je goed kunt voelen op de plek waar je voeten nu staan. Het betekent leren om voor jezelf te zorgen, hoe je binnenin jezelf een thuis maakt. Het betekent leren hoe je een eenvoudig leven opbouwt waar je trots op kunt zijn. Een vol leven bestaat niet altijd uit de dingen die je wakker schudden, maar uit de dingen die je kalmpjes laten weten dat het oké is om rustiger aan te doen. Dat je jezelf niet altijd hoeft te bewijzen. Dat je niet eeuwig hoeft te vechten of continu meer hoeft te willen. Dat het prima is dat de dingen zijn zoals ze zijn. Stukje bij beetje zul je gaan inzien dat je leven zich slechts kan uitstrekken tot de grens van je innerlijke stabiliteit. Dat we eerst de vreugde in de kleine dingen moeten vinden voordat de grote dingen ons volledig kunnen bereiken.

DAG 9

Hoe groot de pijn ook is die je nu denkt te voelen, die is niets vergeleken met de vrede die je op een dag zult vinden. Niets vergeleken met de vreugde die je op een dag zult kennen. Je zult weer verliefd worden op het leven en dat zal beter zijn dan eerst, omdat jij een ander mens zult worden. Je wordt iemand die beter kan waarderen wat echt belangrijk is, die niet zo roekeloos keuzes zal maken, die zich niet meer zo gemakkelijk laat beïnvloeden of blindelings vertrouwen geeft. Je zult meer integriteit in je leven nodig hebben, voor betere grenzen en een stabielere basis. Je zult op de meest onverwachte manieren sterker worden en daardoor zal je geluk nog oprechter en duidelijker zijn. Dit gebeurt niet van de ene dag op de andere, hoewel dat achteraf wel zo lijkt. Net zoals de wisseling van de seizoenen, zal alles langzaam verschuiven tot het opeens achter de rug is, en je alles hebt waarvan je vreesde dat het nooit zou komen. Je hebt je erdoorheen geslagen, maar je bent anders, omdat er ook iets door jou heen is geslagen dat jouw onbewuste obstakels heeft verwijderd.

EEN JAAR VOL WIJSHEDEN

Kleine dagelijkse inzichten kunnen leiden tot grote veranderingen. In *The Pivot Year* geeft Brianna Wiest je voor elke dag een krachtige meditatie of reflectie die je in een paar minuten leest, maar urenlang bijblijft. Verwacht geen kant-en-klare antwoorden; met scherpe, prikkelende vragen daagt Wiest je uit om dieper na te denken over je eigen leven.

Door essentiële thema's als moed, zelftwijfel, focus en het vermogen om los te laten te verkennen, leer je gedurende het jaar met een geheel nieuwe blik naar de wereld en jezelf te kijken. Dit boek is de perfecte gids voor iedereen die op zoek is naar mentale groei en innerlijke rust. Gun jezelf dit jaar de ruimte om te groeien en ontdek hoe kleine dagelijkse inzichten kunnen leiden tot een enorme persoonlijke verandering.

Brianna Wiest houdt zich bezig met mindfulness, spiritualiteit en emotionele intelligentie. Ze is bestsellerauteur en haar reflecties worden wereldwijd verspreid via TikTok en Instagram.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen