

MARLEEN HELSLOOT

DE MAN
& GELUK

LEER TE GENIETEN VAN
WAT JE HEBT BEREIKT

Als je voelt dat je genoeg bent....

is de wereld gered.

Herziene druk 2025
Originele titel: MannenAPK
Vormgeving: Frances van den Luitgarden
Foto cover: Paul de Graaff

Fijn dat je hier bent.
Dit boek is voor jou.

Er zijn duizend redenen om te denken dat alles prima gaat. En er is één hele goede reden om te zoeken naar geluk en dat is omdat het voor het grijpen ligt, hier voor je neus.

Waarom coach ik mannen? Omdat ik vrouwen ingewikkeld vind. Mannen zijn van het aanpakken, meteen naar de oplossing gaan. Daar hou ik van. Daarnaast heb ik door mijn eigen reis genoeg gereedschap om hen te helpen. Inmiddels heb ik de mannen die ik mocht helpen, op verschillende vlakken gelukkig zien worden.

Maar veel mannen gaan niet naar mij. Ze zijn gewend op zichzelf te bouwen. Niet vreemd als je ziet dat wij, vrouwen, al eeuwen op jullie bouwen. Jullie waren het hoofd van het gezin, degenen die oorlogen voerden en het land bestuurden. Wij, vrouwen, hebben altijd op jullie geleund. En dan zal je ons ineens om hulp gaan vragen, niet dus.

Dit is een boek zonder poespas maar in gewone, duidelijke taal. Kort maar krachtig, praktisch en met een knipoog. Speciaal voor mannen die niet van lezen houden. Het bevat korte stukjes, die in willekeurige volgorde te lezen zijn.

Dus als je voelt dat:

- je in een sleur zit
- iedere dag hetzelfde is
- je niet (meer) enorm kunt lachen of genieten
- of je gewoon van een 8 naar een 10 wil

dan is dit boek voor jou!

Ik daag je uit om de oefeningen te doen. Vooral als ze te simpel lijken of als je ze onzin vindt. Alleen dan kan ik mijn belofte waarmaken, je helpen genieten van wat je hebt bereikt.

Veel leesplezier!

Carleen

Als je geïrriteerd bent,
geef het dan extra aandacht

Heb je wel eens meegemaakt dat iemand iets over je zei waarbij al je haren overeind stonden? Grote kans dat diegene er niet heel ver naast zat.

Als je boos of geïrriteerd wordt of zelfs alleen maar denkt: 'Wat een onzin,' dan is er iets geraakt: een gevoelige snaar. Het vraagt veel zelfbeheersing om dan te denken: 'Dit raakt me, dus misschien zit er wel iets in'.

Stel je voor, jouw klant klaagt over een opdracht die je in zijn ogen niet goed genoeg gedaan hebt. Als je zelf volledig overtuigd bent van hoe goed jullie deze klus hebben afgerond, dan zal een kritische noot van hem vooral een leerpunt zijn. Maar als je zelf twijfelt aan de kwaliteit, dan komen zijn woorden aan als een mokerslag.

In plaats van dat je dan denkt: 'Waarom ben ik nou zo boos?' 'Nou, ik dacht eigenlijk zelf ook al dat het niet goed genoeg was', projecteer je je gevoel op de klant. 'Hij is een sukkel dat hij dit zegt', bla bla bla.

Maar nu weet je het.

Hoe sterker jouw reactie, hoe pijnlijker de waarheid die het aanraakt.
Voel je irritatie of merk je dat de tekst iets met je doet, haal dan even adem en vraag je af: 'wat raakt dit in mij?'.

Als je dit boek durft te lezen met dat in je achterhoofd, ga je er het meeste uithalen.

Ik wens je veel irritatie in dit boek!

1.
EGO NOBIS EGO
-
IK VERSUS IK

De relatie met jezelf is zowel de meest simpele als de meest confronterende relatie in je leven. Simpel, omdat je geen onverwachtse input krijgt met triggers van een ander. Confronterend, omdat het niet gemakkelijk is om heel erg eerlijk tegen jezelf te zijn en je eigen verantwoordelijkheid volledig te omarmen.

De relatie met jezelf is de basis van alles.

Als je niet goed met jezelf overweg kunt, is de relatie met anderen vaak gedoe. Geen wonder dat dit het langste hoofdstuk van dit boek is.

Zelf kom ik van ver. Toen ik 19 was vond ik het leven niets aan. Mijn emoties gingen alle kanten op en mijn hoofd compenseerde dat. Ik was behoorlijk depressief. Zo ging het niet langer en ik was er helemaal klaar mee. Er waren veel drastische keuzes die ik kon maken en ik maakte de beslissing om ongelooflijk gelukkig te worden. Elk boek dat erover te vinden was las ik, elke therapie greep ik aan.

De 2 dingen die mij het meest opleverden maar ook het meeste lef kostten waren:

1. Volledige verantwoordelijkheid nemen voor alles wat ik doe, vind of denk
2. Pijnlijk eerlijk tegen mezelf zijn

Sinds de relatie met mijzelf goed is, is mijn leven volledig veranderd. Ik ga niet meer voor het halve werk maar gun mezelf meer. Op alle vlakken. Dat komt omdat weet wat ik waard ben en wat ik nodig heb om me goed te voelen en daar luister ik naar.

Weet je wat nou het mooie is? Jij kunt dit ook! Het vraagt alleen wel wat van je. Alles wat je dacht dat waar was, mag je in twijfel trekken. Nu denk je misschien dat een geweldig leven niet voor jou weggelegd is. Ik vertel je dat dat wel zo is.

Het begint bij jou. Dat je gelooft dat je het waard bent om aan jezelf te werken en aan een beter leven te bouwen. Dat je de keuze maakt om geen genoeg meer te nemen met middelmatig.

Die keuze kun je hier en nu maken. Doe je ogen dicht en vraag aan jezelf: kies ik vanaf nu voor beter? Je voelt het antwoord meteen en als dat 'ja' is, ben je hier goed.

Vanaf hier verder gaan vraagt lef. Lef om de beslissingen te maken die nodig zijn en je leven niet 'uit te zitten'. Het gaat erom lef te kiezen boven je comfortzone.

Het leven is veel te kort en te waardevol om half te leven. Pas nu ik hier ben, zie ik wat ik gemist heb en wat er nog meer is.

Ik gun het jou. Hopelijk gun je het jezelf.

Je bent perfect

Zo dat begint lekkeren het is waar. Je bent perfect.

Ken je baby's die niet perfect zijn als ze geboren worden? Zelfs als ze iets missen dat anderen wel hebben, zijn ze prachtig in hun schattigheid en daarmee perfect.

Je was ooit zelf ook zo'n baby. Ook jij bent perfect geboren.

Als je je als kind niet welkom hebt gevoeld op deze wereld, als je het idee had dat je je best moest doen en dat je liefde moest verdienen, dat lag niet aan jou.

Je ouders hebben hun eigen leven, trauma's en geschiedenis. Zij waren misschien te druk met hun eigen binnenwereld. Daardoor kreeg je het gevoel dat je iets voor hen moest fixen, terwijl er niets was dat je kon doen.

Onbedoeld hebben je ouders jou het gevoel van 'perfect zijn' vergeten mee te geven. Nu ben je volwassen en mag je alsnog geloven dat je perfect bent, met al je eigenaardigheden. Die maken dat je helemaal jij bent. Doordat we een 'perfect' masker dragen, is er weinig echtheid. Maar datgene waar mensen elkaar op vinden, is juist hun echte ik. De mens die af en toe onhandig is, die soms humeurig of kortaf is. Dat is echt. Dat is gaaf.

Hoe mooi zou het zijn als we allemaal wat meer 'echt' zouden zijn? Met alles wat daarbij hoort. Inclusief de verantwoordelijkheid om je eigen interne rommel op te ruimen zodat je een ander geen pijn doet.

Jij bent de baas

Je doet heel veel dingen op de automatische piloot. Aankleden, tandenpoetsen, de weg naar je werk rijden. Logisch, het leven is erg vermoeiend als we over al die dingen moeten nadenken. Maar aan ieder voordeel zit een nadeel. Dingen op de automatische piloot doen, is ook een overlevingsmechanisme. Een manier om je dag door te komen als je eigenlijk te druk bent.

De automatische piloot is erg beïnvloedbaar.

Doordat je niet meer bewust aan het stuur zit, word je geleefd, door je klant, lief, agenda, sociale verplichtingen etc. De gemakkelijkste manier is om te doen wat zij willen. Je bent vergeten dat je ook nee kunt zeggen.

In je auto denk je soms: 'Damn, ben ik hier al?'. Zo is het in het echte leven ook. Niet zelden denkt iemand die 50 wordt: 'Damn ben ik hier al?'

'Ok', denk je nu, 'dat is allemaal leuk maar wat kan ik eraan doen?'

Bedenk je dat jij de baas bent. Al deze dingen die in jouw dag gebeuren, gaan zo omdat je dat zo georganiseerd hebt. Als je weer grip wil hebben, is nadenken over je dagritme stap 1. Schrijf op hoe het nu is en wat je anders wil.

Vervolgens neem je de tijd om even naar je leven te kijken. Ben je tevreden met hoe het gaat?

Waarschijnlijk niet, anders zat je nu dit boek niet te lezen. Wil je het anders? Dat kan! Schrijf ook hier op wat je wil. Wat zijn je wensen, je dromen?

Het leven is een spel. En dat spel is niet eens heel moeilijk om te winnen. Maar je moet het wel zelf spelen.

Als je dat niet doet word je een NPC. Een non-playing-character. Je weet wel, zo'n figurant van wie de rol allang vaststaat.

Kleine dingen

Het geluk zit hem niet in grote dingen. Je hoeft niet succesvol (wat is eigenlijk succesvol?), rijk of knap te zijn. Het is ontmoedigend om naar anderen te kijken en te zien wat zij allemaal lijken te hebben.

Bedenk dat je niet achter hun voordeur kunt kijken en geen idee hebt met welke uitdagingen deze mensen te maken hebben. Kijk naar wat je wel hebt.

Kijk eens wie er om jou geeft of welke dingen je allemaal zou kunnen doen vandaag. Je hebt de mogelijkheid om te kiezen wat voor werk je doet, hoe je je huis inricht en zelfs hoe je humeur is vandaag.

Het helpt om te zien dat er veel mensen zijn die niet het geluk hadden hier geboren te worden. Je kunt het je misschien niet voorstellen maar 2,2 miljard mensen hebben niet eens stromend drinkwater, aldus Unicef. En alleen al hier in Nederland zijn er 32.000 mensen zonder dak boven hun hoofd (Bron: CBS.) Laat dat even tot je doordringen. 32.000 In Nederland!

Dat zijn extreme vergelijkingen maar het helpt als je je even 5 minuten in hen verplaatst. Hoe zou het voor jou zijn als je niet dat fijne huis had om in te wonen, je niet zomaar de kraan open kon draaien om iets te drinken?

Maak een lijst van de dingen die je hebt en waar je blij mee bent, hoe klein of misschien vanzelfsprekend ook.

Je bent veel rijker dan je denkt.

Quick wins

Je wil graag snelle oplossingen en dat kan. Ik hou van quick wins. Die zorgen ervoor dat je lekker gemotiveerd aan iets begint en je je meteen een stuk beter gaat voelen. Ik heb een leuke oefening voor je.

Hou jezelf echter niet voor de gek. Dit gaat je helpen je snel beter te voelen. Het is echter ook slim om ook voor de lastigere wins te gaan. Zo zorg je ervoor dat je ook op de langere termijn een fijn en gelukkig leven hebt.

Ok, hier komt de oefening:

Begin de dag meteen doel. Waar wil je vandaag je aandacht aan geven, wat wil je bereiken? Bijvoorbeeld: 'Vandaag eet ik alleen gezond'.
Schrijf dit voor jezelf op.

Aan het eind van de dag schrijf je drie dingen op waar je trots op bent die dag en drie dingen waar je dankbaar voor bent. Tenslotte schrijf je op of het je gelukt is die dingen aandacht te geven die je had bepaald. Hoe was dat?

Zo de dag beginnen zorgt voor focus. Het helpt je om heel helder voor jezelf te hebben wat je belangrijk genoeg vindt om je tijd aan te besteden en wat het je gaat opleveren.

De dingen waar je trots op bent helpen je direct om je zelfbeeld een boost te geven en daarnaast je stem in je hoofd te trainen (meer daarover op pagina 59).

Opschrijven waar je dankbaar voor bent, helpt je duidelijker te zien hoeveel er überhaupt is om dankbaar voor te zijn.

Het verlegt je focus van de dagelijkse strubbelingen naar de mooie kant van het leven.

Kleur je dag

Het leven is voor veel mensen een beetje saai. 'Werk, eten, slapen, repeat' las ik laatst op een busje. En als je zo je leven leeft, wordt het ook wel saai.

Maar het leuke nieuws is; je bent zelf de bestuurder. Los van het feit dat je dit leven zelf gecreëerd hebt, kun je ook in je huidige creatie de slingers ophangen. De dingen die het leven leuk maken hoeven niet groot te zijn.

Koffie met een krantje of ontbijt op bed op een doordeweekse dag. Een kwartiertje eerder op maar gegarandeerd succes! Je start je dag volledig anders.

Er zijn oneindig veel van dit soort dingen te bedenken. Ze kosten je bijna niks en leveren je veel op. Vooral het idee dat het leven een feestje is.

Maak voor jezelf ook een lijst met dingen die je gemakkelijk kan doen.

Deze krijg je gratis van mij:

- Na het werk je beste maat bellen
- Iemand bij de kassa een welgemeend compliment geven
- Iemand trakteren op een leuke gelegenheid
- Een biertje drinken met een vriend
- Een bloemetje mee naar huis
- Een appje sturen naar iemand die je lang niet gesproken hebt
- Een uur met de hond wandelen op een plek die je niet kent
- Een mooi boek weggeven, deze bijvoorbeeld 😊

Je hebt altijd gelijk

Als je denkt dat je iets kunt of als je denkt dat je iets niet kunt, je hebt in beide gevallen gelijk.

Onbewust zoeken we naar bevestiging van wat we denken dat waar is. Als je voor 100% overtuigd bent van een eigen waarheid, is het moeilijk om nog open te staan voor het tegendeel. Stel je gelooft niet in ware liefde en je ontmoet iemand met relatiepotentieel.

Stel dat het zo mooi is dat het wel heel erg goed lijkt te passen.

Dit is het punt dat je achterdochtig begin te worden. Je gelooft namelijk niet dat ware liefde bestaat, dus er moet iets achter zitten. Je gaat op zoek naar verklaringen voor het 'lieve' gedrag van je nieuwe partner. Verklaringen die kloppen met jouw overtuiging. Maar de intentie van je geliefde kan volledig anders zijn. Je vult het volledig in met jouw 'waarheid'. Voor je het weet heb je je relatie om zeep geholpen en ga je (onbewust) op zoek naar een minder perfecte versie.

Je brein houdt ervan om gelijk te krijgen. Zo werken onze hersenen. Zelfs als een overtuiging helemaal niet helpend is, zoek je toch naar bevestiging. Als je overtuiging is dat je niks waard bent, grote kans dat je alles aangrijpt om dat te 'bewijzen'. En zelfs bij voorvallen die in de basis niets te maken hebben met je overtuiging, denk je: zie je wel, dat komt omdat ik niks waard ben.

Een overtuiging veranderen is alleen mogelijk als je weet dat dit zo werkt. Als je weet dat je je leven lang bezig bent geweest met bevestiging zoeken voor wat je al gelooft. Bedenk dan: die bevestigingen zijn dus niet 'de waarheid', voor zover die al bestaat. Ze zijn een product van jouw zoektocht naar gelijk.

Een hele gezonde eerste gedachte is: 'Klopt het wel wat ik hierover geloof?'

Wie kies je om te zijn?

'Zo ben ik nou eenmaal'. Een mooie manier om iemand monddood te maken en geen discussie te krijgen. Maar het is wel een te gemakkelijk antwoord.

Want wie is die 'ik'?

Natuurlijk zijn er een aantal eigenschappen waar je aanleg voor hebt en dingen die lastiger zijn, een verkoper is bijvoorbeeld meestal geen ict'er, maar er zijn best veel dingen waar je wel degelijk invloed op hebt.

Hoe je met anderen omgaat bijvoorbeeld. Hoe zelfverzekerd je bent. Hoe je mensen wereldbeeld is. Die dingen zijn een keuze. Misschien voelt dat voor jou nu niet zo, maar laat dit idee even landen.

Stel je voor, je hebt een heel negatief wereldbeeld. Weet je dan zeker dat dat jouw wereldbeeld is? Wellicht heb je hier vanuit huis veel van meegekregen. Als dat zo is, dan is het een aangeleerde overtuiging en niet die van jezelf.

Er is niet veel voor nodig om een nieuwe overtuiging aan te leren. Het begint met weten waarom je hiervan overtuigd bent; waar komt je overtuiging vandaan, welke lading heeft het? Ga in discussie met jezelf over je overtuiging alsof hij van iemand anders is. Speel je eigen 'advocaat van de duivel'.

'Ja maar, dit of dat kan ik echt niet' kun je gemakkelijk tegen jezelf zeggen. Als je je aanwent om daarna te zeggen: 'Is dat zo?', help je je hoofd om te verkennen of je aan een nieuwe overtuiging toe bent.
Dus: 'Wat als het wel zou kunnen, wat zou ik dan doen?' Kijk eens hoe het zou zijn om vervolgens dat uit te proberen en te zien hoe moeilijk het nou echt is.
Als je deze conversatie in je hoofd lastig vindt, schrijf het dan voor jezelf uit.

Hoe je bent en hoe je de wereld ervaart, heeft alles te maken met welke bril je opzet. Soms heb je een nieuwe bril nodig.

Weerstand is prut

Je zit niet heel ingewikkeld in elkaar. Niet lullig bedoeld tegen jou, dit geldt voor alle mensen. Als je weet wat het probleem is, dan is er redelijk eenvoudig een oplossing te vinden.

Dat klinkt als te mooi om waar te zijn. En logisch, want als dit klopt, waarom lopen er dan hele volkstammen al jaren met psychische problemen?

Dat komt door de weerstand. Weerstand is waardeloos.

- Weerstand is de reden dat je je voorvallen niet kunt herinneren omdat ze te pijnlijk of beschamend zijn
- Weerstand is oneerlijk zijn tegen jezelf over je gedrag en hoe dat anderen raakt
- Weerstand zorgt dat je anderen de schuld geeft van wat er in jouw leven misgaat
- Weerstand is datgene waardoor je boos wordt als iemand je iets vertelt dat waar is, maar wat je nog niet kunt horen

Je kunt de weerstand oplossen maar dat vraagt echt pijnlijke eerlijkheid naar jezelf.

Het betekent dat je moet erkennen dat je soms dingen voelt of denkt waar je niet trots op bent. Dat je soms zelfs dingen doet waar je niet trots op bent.

Als je boosheid of irritatie voelt, denk dan meteen: oei, dit is blijkbaar iets waar ik nog niet naar durf te kijken. Schrijf deze dingen op voor jezelf.

Die eerlijkheid is in het begin heftig maar je went eraan. Het gaat je veel vrijheid opleveren omdat je precies leert wie je bent en waar je nog werk te doen hebt.