



11 Lessen voor een leuker leven

Op dinsdag 28 februari 2012 overleed Jip Keizer aan botkanker. Jip was 24 en een held. Met zijn enorme glimlach, vol liefde, met zijn eindeloze interesse en nieuwsgierigheid, zijn sprankelende ogen en zijn schaamteloze openheid, ontsloot hij alles wat onecht, onaardig of oneerlijk was. Het is geen toeval dat we ons boek 365 Dagen Succesvol hebben opgedragen aan Jip – het is volledig geïnspireerd door wie hij is. We hebben eindeloos veel van Jip geleerd. Hier slechts elf van die lessen.

1 Sta open

Niemand kan in de toekomst kijken. Laat je verwachtingen los en sta open voor wat er op je af komt. Ergens open voor staan kun je niet leren, je kunt er hooguit voor kiezen. Neem die beslissing. Pas als je ergens open voor staat, kan het bij je naar binnen.

2 Wees in het hier en nu

Stop met het herkauwen van herinneringen, het wegdromen in fantasieën of het bezorgd zijn over wat er nog komt. Hou het hier.

3 Doe niets

We zijn gewend ons leven tot op de seconde te plannen. Elke minuut moet vol. En als het niet ons eigen leven is, dan vullen we wel dat van onze kinderen, of dat van onze collega's. Niet doen. Laat leegte ontstaan. Ga eens gewoon zitten – en verder niets.

4 Wees aanwezig

Zie wat er gebeurt. Kijk goed om je heen, naar het leven en de mensen. Verstop je niet achter je telefoon, je laptop of je oordopjes. Kijk naar buiten.

5 Geniet van de mooie dingen

Zie wat er goed gaat, bij jezelf en bij anderen. Geniet van mooie muziek, van de zon die opkomt, van de geur bij de bakker. Zet al je zintuigen open en ontdek wat er is. Het helpt om dat heel actief te doen, dus om letterlijk tegen de bakker te zeggen: 'Wat ruikt het hier toch altijd lekker.'

6 Wees aardig

Voor jezelf, in eerste instantie. Ga lekker in bad. Vervloek jezelf niet als je iets uit je handen laat vallen. Maar wees ook aardig voor anderen. Sta op in de tram. Ga niet bumperkleven. Haal een kop koffie voor een collega. Geef een compliment.

7 Vergeef jezelf en anderen

We kunnen lang bezig blijven met onze eigen fouten. En de fouten die een ander maakt, kunnen we vaak nog lastiger vergeven. Terwijl we er niets aan hebben. Wrok kost energie, maakt je negatiever, wantrouwend en belemmert je in het aangaan van fijne relaties.

8 Leef langzaam

Rijd eens een tijdje niet sneller dan toegestaan. Klok eens hoe snel je normaal gesproken je bord leeg eet – en doe er dan de dag erna twee keer zo lang over. Ren niet om de trein te halen, maar neem de volgende. Vertraag.

10 Lach

Het is niet alleen zo dat we bij mooie dingen lachen. Het is ook zo dat we meer mooie dingen zien als we lachen.

9 Doe één ding tegelijk

Eet niet voor de televisie of achter je computerscherm. Bel niet met je moeder tijdens het koken. Voer geen gesprek met je geliefde terwijl je een computerspelletje speelt. Doe dingen om de beurt.

DANKJEWEL JIP,
VOOR WIE JE BENT
EN WAT WE VAN JE
HEBBEN GELEERD

DAVID EN ARJAN

11 Voel

Je kunt jezelf niet gelukkig denken. Het is volkomen zinloos om je argumenten erbij te pakken en af te vinken of je nu gelukkig bent. Je kunt niet uitleggen of rationaliseren of je nu gelukkig bent. Geluk is redeloos. Je kunt jezelf wel gelukkig voelen. Laat het denken los en voel wat er is.