

YouYouYou



A yellow vintage car is parked in front of a light-colored wall. On the wall, there is a large 'Back BAR' sign in blue and red letters, and a poster for 'SHOWOH2' featuring a stylized figure and the text 'SHOWOH2'. The car's door is open, and a black rubber floor mat is visible.

MINDER HARD PROBEREN LEVERT MEER OP

Je kunt alles krijgen wat je wilt,
als je er maar hard genoeg voor knokt.
Maar wat blijkt? Je bereikt juist meer
als je mínder hard probeert.

YouYouYou

Het zondagavondsyndroom, zo noemde mijn moeder het vroeger al. Het principe dat ik na een weekend nachtbraken op zondag extra vroeg mijn bed induik, omdat ik mijn werkweek zo fit mogelijk wil beginnen. Die missie begint altijd vol goede moed, maar resulteert er negen van de tien keer in dat ik urenlang troosteloos naar mijn wekker lig te staren, onder-tussen gestrest denkend dat ik nu echt-echt-echt móét slapen. Waarna ik om twee uur 's nachts opgefokt weer uit bed stap, om met een pak koekjes op schoot naar stompzinnige Amerikaanse komedies te kijken.

Als je per se wilt slapen, dan lukt dat maar zelden. En ben je wanhopig op zoek naar een vent, dan is de kans bijna nihil dat je de liefde van je leven daadwerkelijk tegen het bevallige lijf loopt. Wanneer je te hard je best doet, blokkeer je. Spontaniteit, zelfvertrouwen en ontspanning verdwijnen als sneeuw voor de zon en wat je eerst moeiteloos voor elkaar kreeg, wil nu niet meer lukken of komt gekunsteld over. Ofwel: te hard proberen is een garantie voor mislukking. Aldus de Amerikaanse auteur Edward Slingerland in zijn recent verschenen boek *Proberen Niet Te Proberen*. Slingerland pleit voor een ongedwongen, relaxte manier van handelen. Geen stress door het nastreven van perfectie (Ik wil die droombaan! Ik moet de liefde van mijn leven vinden! Deze vakantie moet de leukste ooit worden!), maar rustig de dingen die op je pad komen accepteren. Want juist dan schijn je te bereiken wat je echt wilt. Klinkt mooi, ik geef het toe. Maar hoe doe je dat in godsnaam? En kan dat eigenlijk wel, minder hard je best doen, wanneer je iets vanuit je tenen ambieert? Ik ga de uitdaging aan en probeer minder *eager* en relaxter te leven. Wat levert dat op?

LEESTIP

Proberen Niet Te Proberen van Edward Slingerland, €22 Maven Publishing.

**TE HARD PROBEREN
IS EEN GARANTIE
VOOR MISLUKKING**

Trillend ooglid

Ik heb een oriënterend gesprek bij een potentiële opdrachtgever. Eentje met status en geld, véél geld. Onnodig te zeggen dat ik hier dolgraag binnen wil komen. Dus ik doe wat ik altijd toe: ik trek m'n mooiste designerkloffie uit de kast, google alles wat er over de opdrachtgever te googlen valt en wil net in m'n auto op weg naar de afspraak stappen, als ik bedenk dat dit dus is wat ik niet moet doen. Ik moet proberen om níet te proberen. Rewind. De kleren, de voorbereiding. Ik kan het niet meer terugdraaien, maar ik kan wel per direct mijn houding veranderen. Van gretig en gespannen naar afwachtend en ontspannen. Hoe doe ik dat? Het advies van Slingerland is om mezelf in te prenten dat ik het allebei prima vind: of ik die klus nu wel of niet krijg, *life goes on*. Ik moet me daarnaast focussen op wat me écht motiveert om deze opdrachtgever binnen te hengelen. Dus niet: omdat mijn wereld anders vergaat, maar: omdat het me zo leuk lijkt om voor ze te werken. Het

IK HEB NU EENS GEEN BEELD VAN WAT IK WIL, IK LAAT ME VERRASSEN

luikt me zowaar om de zenuwen van me af te slaan met de gedachte dat ik werk zat heb, ook zonder deze opdrachtgever. Anders dan gewoonlijk sta ik bij binnenkomst eens niet stijf van de spanning, maar ben ik casual en *at ease*. Wanneer ik tijdens het gesprek toch een trilling opmerk in mijn ooglid, roep ik mezelf snel tot de orde. Ondertussen vertel ik oprecht en zonder bijbedoelingen (*money, money, money!*) wat ik te bieden heb. Dit lijkt te werken, want het gesprek verloopt soepeltjes.

Het móét leuk worden

In de dagen daarna integreer ik het niet-te-hard-proberen-principe verder

5X PROBEREN NIET TE PROBEREN

- 1 *Go with the flow.* Stop je hoofd niet vol met gedachtes en ideeën over hoe jij het wilt, maar sta open voor wat komen gaat.
- 2 Doe je best, maar vermijd *eager, pusherig* of wanhopig gedrag en ga uit

- van je eigen kracht.
- 3 Vergeet je issues. Pieker geen uren, dagen of weken over wat je wilt bereiken. Laat. Het. Los.
- 4 Doe een dutje. Geef je onderbewustzijn de ruimte om problemen voor

- jou op te lossen en pak elke nacht genoeg slaap.
- 5 Focus op je intrinsieke motivatie. Bedenk voorafgaand aan een sollicitatiegesprek dus waarom je die baan graag wilt en wees daar eerlijk over.

in het leven van alledag. Ik ontdek dat ik nog ongeduldiger ben dan ik altijd al dacht: als ik iets in mijn hoofd heb, dan wil ik het. En wel nú! Zo bedenk ik opeens dat ik Heel Erg Graag een romantisch weekend met de Man naar Normandië wil. Mijn eerste impuls: alles uit de kast halen om dat te bereiken. Eindeloos zeuren, hem bestoken met e-mails en liefst ook alvast een luxe hotel boeken. Maar dat doe ik dit keer dus niet. Ik moet proberen om níet te proberen. Dat blijkt nog verdraaid lastig als je – en velen met mij – geleerd hebt om dat vooral wél te doen. De overheersende boodschap: je kunt alles bereiken, als je

daarachter: als je in je hoofd steeds gefrustreerd met iets bezig bent, komt daar niets van. Ofwel: ga lekker iets anders doen.

Meer relaxt

Mijn hoofd niet volstoppen met ideeën over hoe iets zal of moet gaan, maar op een positieve, toegewijde manier open staan voor wat er gebeurt. Dat blijkt de essentie van minder hard m'n best doen. Het maakt een groot verschil, want ik kán daardoor niet gestrest raken als iets anders gaat dan ik het vooraf had bedacht. Ik ben volgens m'n omgeving tig keer relaxter en het belangrijkste: ik voel me gelukkiger. Want zonder verwachtingen mislukt er veel minder. Dat gaat op voor een moeilijke commerciële klus, maar ook voor een stapavond met vriendinnen en de zoektocht naar een jurk voor een gala. In plaats van te denken: ik móét de perfecte jurk vinden, prent ik mezelf in: als ik niets tegenkom, kan ik altijd nog een jurk van een vriendin lenen. Ik heb eens geen duidelijk beeld voor me hoe de ideale LBD eruit moet zien, maar laat me verrassen door wat er in de rekken hangt. Proberen om niet te proberen brengt rust. Mijn stemming is gelijkmatiger: minder pieken, minder dalen. Ik maak me niet meer zo druk over van alles en nog wat, maar grappig genoeg krijg ik meer voor elkaar. Noem het toeval, ik zeg: *what goes around comes around*. Ik voel me goed, dat straalt ik uit en ik bereik daardoor ongemerkt makkelijker wat ik wil. Ik sleep die ene opdrachtgever binnen, scoor een pracht van een galajurk en krijg allerlei leuke klussen. Zelfs dat weekendje Normandië is *in the pocket*. Nog bedankt, lief! COSMO