



handboek
VOOR
**MINDERE
DAGEN**

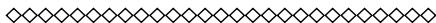


SHORTCUTS NAAR
EEN LICHTER LEVEN

EVELINE HELMINK



handboek
VOOR
**MINDERE
DAGEN**



SHORTCUTS NAAR
EEN LICHTER LEVEN

EVELINE HELMINK

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

VOOR JOU

**Omdat ik je 's nachts hoorde huilen
en niet zo goed wist wat ik moest zeggen.**

Ik heb wat woorden gevonden.



// VIJF DINGEN OM MEE TE BEGINNEN

- Op het omslag van dit boek staat een roosje. Omdat een roos bij uitstek verbeeldt waar leven op neerkomt: tijdloos en tijdelijk, mooi maar soms met pijnlijke doornen.
- Soms vraagt een mindere dag om niets meer dan een pluizig vest, een warme douche of een lang stuk lopen. Op mindere dagen hou ik niet van te ingewikkeld. Dit is geen klassiek zelfhulpboek: ik heb geen methode of kant-en-klaar stappenplan voor je mindere dagen. De shortcuts in dit boek zijn bedoeld om het je makkelijk(er) te maken érgens te beginnen.
- Mijn ervaring is dat mindere dagen het leven niet *leuk* maar wel interessant maken. Ik ben geen coach, psycholoog of leraar – ik ben gewoon al een leven lang geïnteresseerd in rafelrandjes, imperfectie en veerkracht. Daarom noem ik mezelf een cheerleader bij tegenslag, chagrijn en ongemak. Ze horen bij het leven en juist de dagen waarop het niet meezit, leren je het meest over jezelf.
- Ik hoop met heel mijn wispelturige hart dat dit *Handboek voor mindere dagen* je helpt jouw mindere dagen moedig(er) en met rechte rug tegemoet te treden.
- Dit is trouwens mijn lievelingscitaat, het troost me op mindere dagen: 'We denken dat het erom gaat dat we voor de test slagen of het probleem overwinnen, maar in werkelijkheid wordt er niets opgelost. Er bouwt zich iets op en het stort in. Dan bouwt het zich weer op en stort weer in. Zo simpel ligt dat. Heling vindt plaats doordat je dit alles de ruimte geeft om te gebeuren: ruimte voor verdriet, voor opluchting, voor ellende, voor vreugde.' Het is geschreven door Pema Chödrön.

INHOUD

VOORWOORD	17
------------------	-----------

// Een inleiding	18
// Over de mindere gevoelens	25
// Dingen bij hun naam noemen	29
// Geen goeroe zo heilig, of er zit wel een vlekje op	30
// Wat mindere gevoelens je willen vertellen	33
// Waarom het zo belangrijk is jezelf helemaal te kennen	35
// Je zou het soul hacking kunnen noemen	38
// Een klein uitstapje naar de 'soul'	42
// O, en vergeet je lichaam niet	43

F*CK WAT MENTAAL STERKE MENSEN DOEN	47
--	-----------

SHORTCUTS

// Plan het piekeren	54
// All the flowers of all the tomorrows are in the seeds of today	56
// Laten we het even over Beyoncé hebben	61
// Lach erom	65
// Waarom je best mag ja-maren	67
// Dankbaarheid is een lekker gevoel	68
// Lang leve saai	72
// Doe de Savasana	75
// Neem je alone-time	79
// Just sit with the pain	82
// Een beetje discipline	83
// Stop met karma-geklaag	86
// Loving Kindness	88

JE LIEVE LIJF & DE MINDERE DAGEN

// The soft animal of your body	94
// Een mandarijntje op je borst	96
// Even over seks	99
// Slaap is heilig	101
// Waarom het beter is om maar gewoon op te staan	104
// Blijven ademen	108
// Neem een warme douche	111
// Huilen is een soort detoxen	113
// Een rondje om het blok	117

FOOD FOR MORE THOUGHT

// Opgeven is een optie	122
// Klagen voor gevorderden	124
// De beginners mind	126
// Over rouw	129
// Gezond egoïsme	133
// Keuzestress	137
// #regretnothing moet verboden worden	139
// Toch jammer	142
// Misschien toch een coach	146

DE GROTE BOZE BUITENWERELD

// De Grote Boze Buitenwereld	150
// 'En wat zegt dit over jezelf?'	152
// De levens die je niet leidt	154
// Social media detox	157
// Zet het nieuws uit	161
// Wakker liggen over geld	163
// Wat is jouw panic room?	166
// De kosmische bankrekening	170

—○—
SHARING
our hurt
is sharing
our

HUMANITY



ALLEDAAGSE, LICHTE DINGEN

// Scheppertje spelen	174
// Schrijf het van je af	176
// Verzamel geluk	181
// Het troostvest	183
// Omdat je het waard bent	185
// Fake it until you make it	189
// Sky radio-mantra's	191
// Maak soundtracks voor je leven	193
// Kunst is goed voor je	196

KIJK EVEN OM JE HEEN

// De natuur is een spiegel	200
// Bloemen als medicijn	203
// Landmarks onderweg	206
// Ga naar de golven kijken	208

EEN BEETJE ZWEEF, MAAR HET HELPT WEL

// Synchroniciteit: hints van het universum	212
// Over dromen	216
// Over je innerlijke kind	219
// Maak je eigen rituelen	222
// Een gebedje prevelen	224
// Maak een huisaltaartje	228
// Leven in het NU	231
// Het ligt aan de maan	233
// Opstellingen voor dummies	236

NIETS IS VOOR EEUWIG

// Wabi sabi	242
// De thank you's	246

BRONNEN

250



When you feel yourself
breaking down,
may you break open instead.
May every experience in life
be a door that opens your heart,
expands your understanding
and leads you to freedom.

Elizabeth Lesser

// VOORWOORD

Ik haal de sleutel uit het contactslot van mijn auto en kijk naar de regen op mijn voorruit. Over vijf minuten, om half vier, zou ik bij mijn moeder zijn. Nog vijf minuten dus, om hier in deze stalen cocon te blijven zitten. Inmiddels weet ik al wat zich gaat ontfoutwen, ik heb dit al zo vaak meegemaakt. Eerst komt er verzet in mij boven: ik wil niet, ik wil dit niet, ik wil dat mijn moeder gezond is en thuis woont bij mijn vader, dit is oneerlijk en stom. Dan komt het verdriet: ik wil niet dat dingen veranderen of voorbijgaan en ik wil mijn moeder terug en wel nú. Dan komt de troost: ze is er nog – en ze spreekt misschien niet meer de taal van woorden, maar wel de taal van de liefde, die universeel en tijdloos is. Dan de angst: wat als ze verdrietig is, wat als ze geen goede dag heeft? Dan de moed: ik zal er zijn. Dan volgt acceptatie: dit is hoe het is. Ik observeer het allemaal en adem uit. En dan wil ik snel naar mijn moeder toe. Pas dan doe ik het autoportier open en stap ik naar buiten. Mijn armen wijd open. Mijn lach oprecht.

// EEN INLEIDING

In tijden van #yolo en #bliss zou je haast vergeten dat er dagen zijn die minder zijn. Er is minder van alles: minder energie, minder flow, minder positiviteit. Het zijn de dagen waarop alles tegen lijkt te zitten, waarop je bijna zeker weet dat je eenzaam en alleen zult eindigen, gewoon, omdat het je lot is en alle voortekenen er tenslotte op wijzen – waarom heb je anders een leuke band, val je onredelijk uit tegen wie je lief is en stootte je je telefoonbotje alwéér? Of misschien herken je dit: er gebeurt helemaal niets buitengewoons en tóch word je wakker met een knoop in je onderbuik. Een grijze, vormeloze mist hangt om je heen als een grauwe deken en je kunt die maar niet van je af schudden, wat je ook probeert. Je huid is vlekkerig, je haar futloos, je mediteert een uur omdat dat zou moeten helpen, maar daarna laat je je kom met yoghurt en muesli op de keukenvloer vallen en je concludeert: ik had net zo goed in bed kunnen blijven liggen. Hoe goed je ook zoekt, je kunt je *mojo* nergens vinden.

In een tijd waarin we zo graag delen hoe goed het met ons gaat, hoe super-tof het leven is en hoe bewust we bezig zijn om het optimale uit onze body, mind en soul te halen, lijkt er niet zoveel ruimte voor de onverbiddelijke waarheid dat er in ieder mensenleven ook gewoon dagen zijn die stom zijn.

Dagen waarop het simpelweg niet lukt om die *inner glow* te voelen. Soms komen mindere dagen als reactie op dingen die oneerlijk, onverwacht of gênant zijn. Soms zijn ze er ineens. Het voelt naar, zo'n dag waarop je het liefst je middelvinger wilt opsteken naar het ongenadige universum dat het precies op jou gemunt lijkt te hebben. Het voelt alsof het universum op zijn beurt óók een middelvinger opsteekt naar jou, totaal onverschillig over het lot van één van zijn miljarden rondkrioelende aardbolbewoners.

Alsof je nergens echt hoort of thuis bent. Een off-day: het netwerk van geluk en lichtheid heeft tijdelijk geen bereik. Het is bijna paradoxaal: op mindere dagen voelt alles ontzettend persoonlijk en totaal *onpersoonlijk* tegelijkertijd.

Ik weet niet hoe het met jou zit, maar wanneer ik chagrijnig, geïrriteerd, verdrietig en/of vermoeid ben, zijn dat niet per se de momenten waarop ik met enorme tegenzin door de regen naar de sportschool wil fietsen of urenlang in de keuken wil staan. Het zijn niet de momenten dat ik wil horen dat ik méér

zou moeten mediteren, of dat het me lukt zin te maken om een dik en ingewikkeld zelfhulpboek te doorgronden. Hoe helend dat ook kan zijn, op mindere dagen heb ik er soms gewoon geen fut voor. Ik wil niets. Horen wat je allemaal zou moeten doen op een mindere dag is vaak niet waar je op zit te wachten. Zoals je ook niet wilt horen dat je 'zo weer iemand gevonden hebt' nadat je vriend net de deur achter zich dichtgetrokken heeft of dat 'er een betere kans komt' als er wéér een baan net aan je neus voorbijgaat. Het is niet dat die adviezen niet *zinnig* zijn – ze zijn vaak zinniger dan zinnig. En dat wéét je wel, maar zo *voelt* het niet. Op mindere dagen duurt het net iets langer om van een 'dipje' naar een staat van 'divine' te komen, dan op de dagen waarop alles vanzelf gaat. Laat ik het anders zeggen: ik ben op de mindere dagen al bijzonder tevreden als ik voor het einde van de dag mijn haar heb gewassen en er nog een halfje brood in de vriezer ligt.

Ik hóór je denken: ho, wat is dit nou? Waar gaat dit heen? Jij werkt toch bij een tijdschrift over geluk? En nu ga jij cheerleaden op mindere dagen? Over tegenslag en zijwind en algehele malaise? Yep. Sterker nog, ik heb avonden lang in een verwassen legging, dikke sokken en te grote trui aan dit *Handboek voor mindere dagen* zitten rommelen. Voor wie het niet kent, ik werk bij *Happinez*, en dat is een van Nederlands grootste merken op het gebied van geluk, persoonlijke groei, zingeving en betekenisvol leven. We maken tijdschriften, in Nederland en in het buitenland, organiseren events en een driedaags geluksfestival, geven online trainingen en doen en maken nog veel meer. In de afgelopen jaren heeft *Happinez* wereldwijd honderdduizenden, zo niet miljoenen mensen bereikt met de inspiratie en de inzichten die we delen over geluk en met aandacht leven. Er is eigenlijk geen dag dat ik niet bezig ben met deze onderwerpen. Ik kan gerust zeggen: geluk is zeg maar echt mijn ding. Ik heb er mijn werk van gemaakt, maar ook buiten kantooruren heeft geluk altijd mijn aandacht. Want net als iedereen wil ik ook graag fijn, licht en moeiteloos leven.

En, ben ik gelukkig? Op die vraag kan ik, *gelukkig*, volmondig en overtuigd 'ja' antwoorden. Maar niet *altijd* en niet *de hele tijd*. ***Geluk is niet het einde van een lange marathon, waarbij je over de finishlijn gaat, een medaille omgehangen krijgt en je voor altijd gelukkig zult zijn.*** Zo werkt geluk gewoonweg niet: geluk is geen constante staat van zijn. Het is niet statisch, massief en onveranderlijk. Geluk is juist dynamisch, stromend en vrij.

Hoe graag we het ook voor altijd willen vasthouden en nooit meer laten gaan, geluk komt en geluk gaat. Ik vergelijk geluk weleens met een wild en ongetemd dier: je kunt het niet vangen, niet in een kooitje zetten, niet temmen. Geluk moet vrij zijn om authentiek te zijn.

In een wereld waar we, in theorie, alles kunnen krijgen wat we willen, schuurt het soms een beetje dat we geluk niet kunnen *hebben*. Langzaam maar zeker is het idee in onze maatschappij geslopen dat geluk maakbaar is en dat, als je maar hard genoeg werkt, al je dromen uitkomen. Dat laten televisiespotjes, talentenjachten en social media ons geloven. Geluk maak je zelf en als je niet gelukkig bent, dan is het je eigen schuld. En dus jagen we op geluk. We zoeken het overal. We bouwen spiegelpaleizen van perfectie, blijheid en beheersing en schrikken vervolgens van vlekjes, scheurtjes en barstjes. ***Het leven mag vooral niet lelijk zijn. Niet oncomfortabel. We associëren mindere dagen met duister en donker en verdriet, en pijn en mislukking zijn zaken die zo snel mogelijk weggepoetst, gerepareerd of omgedraaid moeten worden.***

Je zou je haast schuldig voelen over je mindere dagen. O, voel je je beroerd? Wat zonde dat je dat er nog niet uit gemediteerd hebt!

Ik vind dat zo onnodig. Een leven waarin je denkt in tegenstellingen, in gelukkig en niet gelukkig, in blij en niet blij, in mooi en niet mooi, zo'n leven kan nooit een compleet leven zijn. Want ook de lelijke dingen horen erbij. Ook tegenslag, weerstand en ongeluk zijn onlosmakelijk verbonden met wie we zijn. Pas wanneer je de mindere dagen kunt accepteren, kunnen yin en yang in balans zijn. Dan kun je zeggen dat je je leven *ten volle* leeft. Mindere dagen zijn inbegrepen. Ik noem een leven waarin je bereid bent ook de mindere dagen toe te laten en waarin je je goed en slecht durft te voelen, een *inclusief* leven.

Dit *Handboek voor mindere dagen* is geen tegengeluid voor het streven naar geluk, het is *juist* een uitnodiging om geluk en tegenslag als complementair te zien. Ze horen bij elkaar als dag en nacht, als water en vuur, als de zon en de maan. Het licht en het duister zijn twee kanten van dezelfde medaille. Dit boek heeft misschien een ander accent, maar met dezelfde stip op de horizon. En als je goed luistert, is dit helemaal geen nieuwe boodschap. Sterker nog, het is de les der lessen van vrijwel alle soorten en smaken van spirituele beoefening: het accepteren en meebewegen met het leven *zoals het is*. ***Diepe innerlijke vrede ervaar je pas wanneer je niet langer krampachtig blijft streven naar***

de 'beste' versie van jezelf, maar naar de zuiverste, authentieke versie van jezelf – inclusief de rafelrandjes.

Mark Manson beschrijft in zijn bestseller *De edele kunst van Not Giving A F*ck* heel helder waarom het jagen op geluk zo tegenstrijdig kan zijn. Hij zegt, en let op, want het is best een mindfuck: 'het verlangen naar positievere ervaringen is in wezen een negatieve ervaring. Terwijl acceptatie van een negatieve ervaring in wezen juist een positieve ervaring is.'

Ik denk dat Manson daar iets heel waars zegt. Juist wanneer je leert aanwezig te zijn op de mindere dagen, zul je ze als positief gaan ervaren. Het hardnekkige verlangen naar positieve ervaringen is eigenlijk een gouden kooi waarin je jezelf gevangen zet: daarmee sluit je zoveel uit. De wereld is groter dan dat. *Jij bent groter dan dat.* Het deed mij denken aan wat zenmeester Bernie Glassman (1939-2018), oprichter van de Zen Peacemakers, in een interview ooit tegen mij zei: 'Veel mensen bedoelen nu met vrede: een einde aan onrecht en pijn. Maar lijden kan eindigen, zelfs als er pijn en onrecht is. Pijn zit in ons lichaam, maar het lijden zit in ons hoofd. We moeten leren om het leven te zien zoals het is: de dingen komen, en de dingen gaan.' Ik heb Glassmans woorden goed onthouden, want innerlijke vrede is volgens mij precies zo: de mindere dagen verdwijnen niet, ze worden juist aanvaard – als eb en vloed.

En het goede nieuws is: je kunt iets met de mindere dagen, hoe oncomfortabel ze ook zijn. Om te beginnen: wees niet bang voor weerstand, chagrijn en tegenslag - ze horen nu eenmaal bij het leven. In plaats van deze gevoelens te negeren of te bevechten, kun je ze leren doorvoelen en eraan toegeven. ***Negatieve emoties zijn er niet om 'gefixt' te worden, maar om te worden begrepen.***

Je kunt de in kommer en kwel gedrenkte fases gebruiken als glijbanen naar een diepere zelfkennis: je roetsjt naar beneden langs hardnekkige gedachten, gewoontes, oordelen en verlangens. Noem me daarom gerust cheerleader op de mindere dagen. Ik moedig je aan om te voelen *wat is*. Ik ben niet (meer) bang voor deze dagen, hoe grijs en groot ze ook zijn. Mindere dagen zijn niet levenloos en dood, er stroomt een ongelooflijke hoeveelheid levensenergie door ons heen wanneer we pijn hebben.* Niet zelden wijzen mijn mindere dagen me op belangrijke en wezenlijke zaken. Ze lichten uit wat niet oké is, wat uit balans is. Als je ze toelaat, zijn emoties als verdriet, pijn en chagrijn interessante en leerzame metgezellen. Emoties zijn eigenlijk energie, en energie moet je niet vastzetten, die moet je laten stromen. En wanneer je sterk en moedig genoeg bent

* Vrij naar Elizabeth Lesser: 'There is an unbelievable amount of vitality in a broken heart.'

om je emoties in het moment zelf te voelen en waar te nemen, kun je ze ook weer laten gaan, in plaats van ze mee te torsen.

De mindere dagen die we zo vrezen en waar we liever voor wegduiken, zijn *juist* de dagen waarop je het meest over jezelf te weten kunt komen. Gevoelens erkennen én herkennen, dat geeft ruimte. Om diep adem te halen, uit te zoomen. Wanneer ik boos ben, is het omdat er iets niet in balans is met wat ik belangrijk vind. Boosheid geeft aan waar mijn grenzen liggen. Wanneer ik jaloers ben, wijst dat op iets waar ik bewust of onbewust naar verlang. Wanneer ik verdriet heb, is er iets dieps in mij geraakt. Wanneer ik teleurgesteld ben, betekent dat dat ik nog steeds geef om iets wat me niet gelukt is of wat ik mezelf heb ontzegd. Deze gevoelens zijn dus de moeite waard om te bestuderen. Mindere dagen zijn niet het einde van de wereld maar het begin van een reis naar binnen.

Je mindere dagen onderzoeken gaat niet over jezelf veranderen of verbeteren. Eigenlijk gaat het juist om een diepe acceptatie van alles wat je bent. Om het ontdekken van je authenticiteit. Om meer en meer jezelf te worden, in al je facetten, al je kleuren, in volle aanwezigheid. De mindere dagen zijn gateways naar een sterkere, meer gebalanceerde, moedigere versie van jezelf. En weet je, soms ben je gewoon intens blèh om helemaal niets in het bijzonder. Soms ben je eigenlijk gewoon knettermoe, en ga je bij dat vermoeide gevoel van alles en nog wat bedenken. Zelfs dit kan een relativerende ontdekking zijn: *shit does not have to make sense.*

Je bent niet wat je denkt en je bent zelfs niet altijd wat je denkt te voelen. En dat subtiele onderscheid leer je maken, wanneer je je mindere dagen moedig tegemoet treedt. Ik weet niet hoe je dit *Handboek* in handen hebt gekregen, maar je hebt het nu vast. Welkom. Het is aan jou, en jou alleen, om je mindere dagen als een dappere krijger en met rechte rug te verkennen. Om niet langer te vluchten, te verstoppen, te verdoven, maar te zeggen: hier ben ik, en *bring it on!*

Dit *Handboek* is niet bedoeld als een doorwrochte spirituele baksteen. Ook niet als vervanging daarvan: mijn boekenkast staat vol zelfhulpboeken en spirituele klassiekers en ik verslind ze tot op de letter. Dit *Handboek* is eerder een bloemlezing van de aantekeningen die ik de afgelopen jaren maakte over mindere dagen, over imperfectie, rafelrandjes en veerkracht, en een verzameling van

de simpele dingen die ik doe op mindere dagen om ze lichter te maken. Een overzicht van mijn shortcuts naar een lichter leven, die je gewoon vanuit huis en hier en nu zou kunnen toepassen om een béétje meer te ontspannen op de dagen dat het niet meezit. Er komt geen punt dat je nooit meer mindere dagen zult hebben. Maar er kan wél een moment komen dat je je mindere dagen kunt observeren, je kunt overgeven aan wat is en er niet langer dan nodig in blijft hangen. Dat weet ik want ik heb dat zelf met vallen en opstaan geleerd.

Het leven is soms ronduit en meedogenloos naar, laat ik dat gezegd hebben. Ik mag dan van geluk mijn werk gemaakt hebben, het leven kan hartverscheurend en lastig uit de hoek komen. Het kan een worsteling zijn. Ik weet dat ook. Soms ben ik in de ogen van anderen de stralende hoofdredacteur, de liefdevolle vriendin, een creatieve denker, de slimme grappenmaker. Maar net zo goed ben ik een gescheiden single mom met een discutabel liefdesleven, en met een moeder die jong dementerend is en niet meer thuis kan wonen. Ik heb een meer dan fulltime baan en twee rondrennende jongetjes thuis, ik maak ruzie, praat vaak sneller dan ik denk (met alle gevolgen van dien), maak misplaatste grappen, geneer me niet zelden, heb een haat-liefdeverhouding met de sport-school, eet Oreos als avondeten en lig wakker om de kleinste dingen. In mijn huis hangt na twee jaar nog geen enkele lamp en ik ben eigenlijk altijd rusteloos.

Ook mijn hart is in duizend scherven uiteengespat, meer dan eens. Ik heb mindere dagen waarop ik huil, zeur, apathisch ben, misselijk, chagrijnig, moe en zo meer. Maar ik weet inmiddels dat die mindere dagen echt niet het einde van de wereld betekenen. Ik ben mee gaan bewegen, als een surfer die een enorme golf bedwingt. Het geheim: een mix van gelijke delen overgave en controle. En wanneer je er een sport van maakt om juist in de alledaagse, ogenschijnlijk stomme dingen en buien iets van betekenis of nut te vinden, dan kom je altijd boven water. Wanneer je bereid bent je leven als *all inclusive* te gaan leven, dan is het alsof je de dammen tussen 'gelukkig' en 'ongelukkig' in je hoofd en je hart opblaast en er een oerenergie vrij gaat stromen, een energie van *zijn* zoals het is. Daarom is surfen zo fijn om te doen: als het lukt die golf te bedwingen is dat een bijzonder gevoel van vrijheid. Mensen zeggen op mindere dagen soms troostend 'het komt wel goed!', omdat het soms lastig blijkt om van buitenaf in te schatten hoe het evenwicht is. Hoe lief ook bedoeld, is dat zelden wat ik nodig heb. Ik wéét dat dingen goed komen. En als het even niet zo is, dan is dat óók oké. Ik heb vertrouwen.

Vanuit je hart leven wordt dat soms genoemd. Eén van de periodes in mijn leven waarop de mindere dagen maar bleven komen, bracht me ook een helder inzicht over 'vanuit je hart leven'. ***Ons hart vertelt ons niet wat prettig is, het hart vertelt ons wat wáár is. Wat je alleen zelf, in het diepst van je hart, onweerlegbaar weet. Vanuit je hart leven is niet een quick fix voor een lang en gelukkig leven, het is een recept voor een eerlijk en zuiver leven.***

Het is vertrouwen op je innerlijke kompas dat je de weg wijst door een dichtbegroeid bos van emoties, gewoontes, gedachten en verwachtingen, naar de open plekken waar het licht binnenvalt.

// OVER DE MINDERE GEVOELEN

Voor gelukkige momenten en ervaringen bestaan eindeloos veel woorden en hashtags. We delen met liefde alles wat leuk, vrolijk, grappig en licht is, en we verwachten ook van anderen een gepolijst, glanzend verhaal. Als iemand vraagt hoe het met je gaat, is 'goed' het antwoord dat als meest sociaal-wenselijk gekozen is. De pr voor mindere dagen daarentegen is een stuk slechter geregeld. Als we het al over onze mindere dagen hebben, doen we die af met algemene kwalificaties als 'mwah', een 'k*tdag' of 'niet zo'. We geven over het algemeen weinig toelichting en zelden enige nuance. We hebben het liever niet over de lelijke, rafelige dingen onder de oppervlakte en in onze binnenwereld, en dat is ook wel begrijpelijk. Als je op de vraag hoe het met je gaat, 'nou, eigenlijk best wel slecht' zou antwoorden, valt elk feestje meteen stil. Je gesprekspartner voelt zich ongemakkelijk, de luchtige sfeer is ineens verdwenen. Niemand wil dat op zijn geweten hebben en dus mompelen we 'goed hoor!' en kunnen we allemaal verder.

Maar het feit dat we het zo weinig over mindere dagen hebben, betekent ook letterlijk dat we vaak niet zo goed kunnen benoemen wat er dan precies minder is. Dat is zonde, want hoe specifiek je kunt verwoorden wat je bedoelt, hoe overzichtelijker het leven wordt. Dat is echt een universele waarheid: zeg wat je bedoelt! *Speak your mind.* Zoals de dokter het prettig vindt dat je aanwijst wáár het precies pijn doet en een kappersbezoek een stuk prettiger verloopt als je kunt aangeven wat je precies bedoelt met 'een klein stukje eraf' – zo kun je met een groter vocabulaire voor mindere dagen sneller *to the point* komen.