

**Wees**

DE SCANDINAVISCHE BESTSELLER

**eens**

OVER JE EIGEN WEG VINDEN

**lief**

NAAR VEERKRACHT

**voor**

EN ZELFCOMPASSIE

**jezelf**

**MAARET KALLIO**



WELKOM  
OP DEZE  
ONTDEKKINGS-  
REIS

Om te beginnen wil ik je een eenvoudige vraag stellen. Waarom heb je dit boek opengeslagen? Ben je op zoek naar verandering, heb je een zware periode achter de rug, wil je een beter leven of ben je gewoon nieuwsgierig naar jezelf? Hoop je uit dit boek te leren hoe je écht gelukkig wordt, hoe je van negatieve gevoelens afkomt, hoe je jezelf bevrijdt uit lastige relaties, of hoe je een onverwoestbaar gevoel van eigenwaarde vindt?

Het is niets dan menselijk om een beter leven te wensen en alles wat schuurt te willen uitbannen. Kon je maar zonder al te veel moeite een beter, leuker en evenwichtiger mens worden! Vaak proberen we dan ook vlug van dingen af te komen waarmee we eigenlijk beter kunnen leren omgaan. We willen vreugde, maar geen pijn. We willen feest, maar niet de rommel na afloop. We willen makkelijke, kant-en-klare oplossingen!

Onze innerlijke wereld is net zo veelzijdig en rijk als het leven zelf. Belangrijke dingen zijn ingewikkeld en de weg naar geluk heeft geen eindbestemming. Daarom beloof ik je in dit boek geen gelukzaligheid, geen betere versie van jezelf en geen sprookjesleven. In plaats daarvan wil ik je de handvatten en

ideeën aanreiken om aan de slag te gaan met iets wat dieper gaat en duurzamer is.

In dit boek help ik je om aan de slag te gaan met jezelf. Ik moedig je aan om je eigen gedachten te bestuderen en erover te reflecteren, om na te denken over bij jou passende manieren om je leven, waarden, keuzes en begrip te verdiepen. Dit is geen handleiding om van negatieve gevoelens af te komen, maar juist een gids om ze te vinden. Je leert niet om nog sterker en onafhankelijker te zijn, maar juist om te luisteren naar je eigen behoeften. Je wordt niet verlost van alle pijn, maar leert wel beter te navigeren in het donker. Je krijgt geen simpele antwoorden, maar wel vragen die je de juiste richting wijzen.

Niemand kent jou, je verleden en je situatie zo goed als jijzelf. Een buitenstaander kan de veelzijdige geest, het wonderlijke leven of de complexe relaties van een ander nooit volledig doorgronden, want iedereen ervaart de dingen anders. Daarom vraag ik je om tijdens het lezen van dit boek bovenal met compassie naar jezelf te kijken. Neem wat ik zeg niet zomaar voor waar

aan, maar houd ook niet automatisch vast aan je eigen opvattingen. Neem mijn woorden met je mee. Laat ze je uitdagen om je eigen meningen te herzien en je belangrijkste waarden te verhelderen, en negeer ze als je aanvoelt dat je het zelf beter weet. Wees bereid tot confrontatie, zelfonderzoek en twijfel.

---

*Kom langzaam nader tot jezelf,  
zonder jezelf te dwingen of forceren.*

---

De kern van dit boek is dit: oefen bereidheid om je open te stellen, zonder oordelen. Laat tijdens het lezen en in de momenten tussen het lezen door nieuwsgierige verwondering de boventoon voeren. Bevraag je gevoelens, noteer opmerkingen, kritiek, ergernissen en inzichten in de kantlijn. Breng je geest terug naar de frequentie die hij in het begin had, naar het moment waarop het leven, jijzelf en anderen nog geen gelabelde pakketjes waren, maar steeds veranderende en flexibele begrippen.

De menselijke geest laat zich niet dwingen, vooral niet in de jacht op welbevinden. Zorg er daarom voor dat je weet waar je vandaan komt en helder voor je ziet welke koers je vaart. Het is van essentieel belang dat je jezelf leert kennen en je menselijkheid accepteert, met alles wat daarbij hoort. De insteek van mijn boek is realistisch: wat kun je werkelijk beïnvloeden, en wat kun je maar beter leren accepteren? Als je weet waarop je invloed kunt uitoefenen en hoe, en waarop juist niet, spaar je je krachten voor de dingen die voor jou meerwaarde hebben.

Voor je eigen welbevinden en goede relaties met anderen is het belangrijk dat je je bewust bent van je menselijkheid. Het is niet goed om een te hoge dunk van jezelf te hebben, om naar de hemel te reiken en te vergeten hoe nietig je eigenlijk bent, zonder oog te hebben voor je grenzen. Aan de andere kant moet je jezelf ook niet onderschatten en denken dat je geen compassie verdient of niets kunt. Een goed leven is een voortdurende evenwichtsoefening tussen nietigheid verdragen en grootsheid in toom houden.

We zijn nooit helemaal af, en dat blijft zo tot onze laatste dag. Blijf daarom nieuwsgierig naar jezelf, probeer jezelf te aanvaarden zoals je bent en durf open, liefdevolle en op kwetsbaarheid gebaseerde banden met anderen op te bouwen.

Want dat is het echte leven: schoonheid en pijn. Wees voorbereid op zere plekken en tedere strelingen.

Dank je voor je beslissing om samen met mij op deze ontdekkingsreis te gaan.

*Maaret*





KIES JE KOERS

## *Een suikerzoet leven*

JE HEBT EEN TOPDAG VOOR DE BOEG, alweer, de zoveelste op rij. 's Ochtends loopt alles op rolletjes, je bent tiptop gekleed en je haar zit perfect. Bij de deur geef je je partner een veelbelovende kus. Je intensieve rondje hardlopen gaat als vanzelf en daarna begin je vol enthousiasme aan een nieuwe werkdag, met een geweldig team en fantastische brainstormsessies. Met een hart vol dankbaarheid en niets dan positiviteit!

Je werkdag is inspirerend, zoals altijd: onder effectieve tijdsdruk stort je je op fascinerende uitdagingen, met als resultaat een gevoel van voldoening. Gemotiveerd kun je de ene na de andere taak op je to-dolijst afvinken. Even later heb je een geslaagde lunchmeeting met verse sushi en verhelderende gesprekken met collega's, en als kers op de taart een perfect bereide Italiaanse cappuccino toe. De middag verstrijkt productief multitaskend, waarna je lekker naar huis gaat, je doelen bereikt en je potentieel tot het plafond benut.

Dan volgt een heerlijke doordeweekse avond in huise-

lijke sfeer, met je handen in de tuinaarde, alvast dromend van de tulpen in het voorjaar. In de keuken wordt relaxed gekookt à la Jamie Oliver, met biologische streekproducten, eenvoudig maar lekker. Op de achtergrond klinkt zachte jazz en je neemt alvast een slokje perfect gekoelde witte wijn. Om je heen rennen je spelende kinderen, even later klinkt aan tafel vrolijk gelach.

De dag eindigt met de kinderen dicht tegen je aan op de bank voor een leerzaam verhaaltje voor het slapengaan, en dan hup, het huis aan kant. Als de kinderen in bed liggen, kruipen je partner en jij tegen elkaar aan. Er hangt een veelbelovende spanning in de lucht, jullie wisselen lange blikken. Nog even en de dag wordt afgesloten met stomende seks op de wasmachine. Wat een leven, wat een geluk, als je maar de juiste mindset hebt en je gedachten onder controle weet te houden!

Je valt moeiteloos in slaap, je lome lichaam geeft zich over aan de schone lakens. Spinnend van tevredenheid kun je bijna niet wachten tot morgen. Een nieuwe dag in het paradijs!

## DE GROTE ILLUSIE VAN EEN FANTASTISCH LEVEN

Ik durf te beweren dat ook jij meer dan eens hebt nagedacht over de ingrediënten van een gelukkig leven, dat je jezelf hebt verweten niet goed genoeg te zijn en al veelvuldig hebt geprobeerd om daar iets aan te doen. Misschien heb je je uiterste best gedaan om een ijverige student te zijn, een ideale werknemer en een geliefde buur. Of je hebt geprobeerd om een goede ouder te zijn door je kennis en vaardigheden bij te spijkeren, engelen-geduld te hebben en je kinderen te voorzien van leerzame, verantwoorde prikkels. Daarbovenop heb je je misschien nog ingespannen voor een gezond en strak lijf. Je weet hoe belangrijk een goede work-out is, kent de schijf van vijf en schudt zo meerdere recepten van groene smoothies uit je mouw. Je streeft ernaar een goede partner te zijn: leuk, slim en ook nog goed in bed. Je wilt diepe gesprekken, lange blikken en opwindende ochtendseks. Wat je mindset betreft zijn je verwachtingen misschien al net zo hooggespannen. Je wilt vrolijk en energiek zijn, met een onverwoestbaar positieve instelling. Je wilt doorzettingsvermogen kweken, zodat je dingen gedaan krijgt zonder je geestelijk evenwicht te verliezen.

---

*Maar er komt altijd iets tussen.*

---

Het hoeft maar iets kleins te zijn. Je moet je vol goede moed geplande work-out laten schieten wegens griep. Je voorgenomen suikervrije week eindigt zodra je een snoepzakje hoort kraken. Je verliest te snel je geduld met de kinderen, je zelfgekookte maaltijd wordt verruild voor iets kant-en-klaars en in plaats van een strak ingerichte woonkamer is de bank bedolven onder hopen kleren. Je gaat gebukt onder stress, al had je je nog zo voorgenomen om gemotiveerd en productief te zijn. Je seksleven heeft te lijden onder alle drukte en die broeierige blikken zijn in geen velden of wegen te bekennen. Waar is je fantastische leven? Wat doe je verkeerd? Hoe zou het wel lukken?

Er komt altijd wel wat zand in de raderen, hoe goed je de machine ook aanzwengelt. Soms is het iets ernstigers dan zand en komt de hele boel tot stilstand. Misschien krijg je te maken met grote zorgen, lijd je onder een enorm verdriet of sluipen steeds dezelfde nare gedachten je hoofd binnen. Dan wordt dat fantastische leven al snel een zure grap en lijkt een duurzame oplossing onbereikbaar.

Vaak hebben we onredelijke verwachtingen van onszelf en het leven – onredelijk hoog. Soms word je geconfronteerd met de donkere kant van het leven en moet je radicaal pas op de plaats maken om je koers te overdenken. Een fantastisch leven en bovenmenselijke eigenschappen zijn al een poos in de mode,

en zijn voor velen nog altijd aantrekkelijk. Minstens even zoveel zijn aan het hele pakket gaan twifelen. Is zo'n fantastisch leven überhaupt mogelijk? En wat betekent het eigenlijk?

## DE ANATOMIE VAN HET PERFECTE LEVEN

Het perfecte leven: een vooruitzicht dat als warme broodjes wordt verkocht, maar dat in werkelijkheid niet bestaat. Perfectie alleen al is een illusie, waar we massaal in trappen. Het is zo aantrekkelijk omdat de beloften grotendeels haalbaar lijken: de mogelijkheid om geaccepteerd te worden, om een volwaardig lid van de groep te zijn en bewonderd te worden. Perfectie verlost je van onzekerheid, schaamte, schuld en problemen. Wie wil dat nou niet?

We streven verbeterd naar het perfecte leven op het gebied van lichaam en geest, carrière, ouderschap, welzijn en relatie. De druk van buitenaf is aanzienlijk: we moeten op alle deelgebieden van het leven presteren, waarbij we niet kunnen ontsnappen aan de perfecte plaatjes van anderen op social media. Op ons werk wordt er meer van ons verlangd dan ooit tevoren, van werknemers wordt verwacht dat ze draaien als machines. Op jacht naar perfectie raken we in de ijzeren greep van stress en die druk zorgt voor tunnelvisie. We beginnen het leven en onszelf te zien als een eindeloze to-dolijst: rondslingerend speelgoed, achterstallig onderhoud in de tuin, werk dat is blijven liggen, onopgevoede kinderen, een uitgezakt lichaam, ongeplante ramen en ongezonde maaltijden.