

# Haal meer uit je leven

Leroy Naarden

wittreksel t.b.v.  
week van de  
werkSTRESS

## Colofon

**Redactionele begeleiding:** Sandra van den Nieuwenhof  
**Ontwerp en vormgeving:** Fleur van der Plas, GewoonFleur  
**Foto omslag:** Koen Mol  
**Uitgever:** Donald Suidman, BigBusinessPublishers  
[www.bbublishers.nl/leven](http://www.bbublishers.nl/leven)

isbn 9789491757723

© 2018 Leroy Naarden

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# Inhoud

<b>Introductie</b>	<b>5</b>
<b>1. Onderhoud je Lichaam</b>	<b>10</b>
• Ademhalen	14
• Slapen	17
• Voeden	21
• Bewegen	26
<b>2. Creëer je Ervaring</b>	<b>32</b>
• Weet jij wat je echt wilt?	33
• Je innerlijke ervaring	43
<b>3. Verhoog je Effectiviteit</b>	<b>52</b>
• Doelen	56
• Motivatie	58
• Omgeving	62
• Consistentie	68
• Gewoontes	74
• Actieplan	83
<b>4. Leef in het Nu</b>	<b>86</b>
• Beslissingen nemen	87
• <b>Stress</b>	<b>93</b>
• Emoties	104
<b>5. Borg je Vooruitgang</b>	<b>116</b>
• Dankbaarheid	119
• Routine	123
• Obstakels	125
• Omgang	127
• Morgen	130
• DROOM-dagboek in het kort	131
<b>Tot slot</b>	<b>134</b>
<b>Leroy Naarden</b>	<b>136</b>
<b>Boeken en bronnen ter inspiratie</b>	<b>144</b>
<b>Online bonusmateriaal</b>	<b>146</b>

uittreksel t.b.v.  
week van de  
werkSTRESS

# Introductie

- **Waarom dit boek?**
- **Hoe dit boek te lezen?**
- **Shortcuts voor de lezer met weinig tijd**

*In deze introductie vertel ik je hoe ik ben getransformeerd van een onzeker jongetje in een succesvolle coach en welke lessen ik daaruit heb getrokken.*

## Haal meer uit je leven

Ik voelde mezelf altijd een buitenbeentje. Introvert en onzeker in sociale situaties. Een wat mollige en onhandige tiener die je liever niet in je team wilde bij de gymles. Op zaterdagavond liever thuis op de bank met een boek dan op stap in de stad. Ik had immers geen vrienden.

In dit beeld herkennen de meeste mensen mij nu niet meer. Rond mijn 23e veranderde er namelijk iets. Ongepland startte ik als docent in het MBO en ontdekte daar een van mijn sterke eigenschappen: het vermogen om mezelf helemaal in een onderwerp onder te dompelen en er de essentie uit te halen. Door deze ontdekking kon ik mijn grootste probleem oplossen: mijn overgewicht.

Dit gaf een enorme boost aan mijn zelfvertrouwen. Het was de aanzet van een fase waarin ik snel veel kennis vergaarde, die me in staat stelde mijn andere problemen op te lossen zoals mijn sociale onzekerheid en fysieke onhandigheid. Ik begreep toen oprecht niet waarom zoveel mensen niet in staat waren om richting te geven aan hun leven. Achteraf besef ik dat ik mijn carrière als personal trainer startte vanuit een gevoel van superioriteit. Ik wist het beter en zou het anderen ook wel even leren.

Het mag duidelijk zijn dat de resultaten van mijn eerste cliënten bij lange na niet zo positief waren als ik verwachtte. Dit frustreerde me enorm, aangezien ik dacht de wijsheid in pacht te hebben. Het duurde een aantal jaren voordat ik inzag dat het misschien aan mij lag. Uiteindelijk ontdekte ik een nieuwe, meer fundamentele uitdaging. De uitdaging om mezelf te ontwikkelen als mens en daaraan gekoppeld de uitdaging om mijn cliënten hierbij te helpen. Ik ging me grondig verdiepen in menselijk gedrag en motivatie, en in filosofie en spiritualiteit.

Transformeren betekent je huidige vorm overstijgen zonder terug te gaan. Vergelijk het met een rups die transformeert in een vlinder.

## Introductie

Er is geen weg terug en dit maakt het anders dan simpelweg veranderen. In tegenstelling tot wat er gebeurde in de fase rond mijn 23e, onderging ik nu een transformatie. Ik werd letterlijk een ander mens en op professioneel gebied zette ik de stap van trainer naar coach.

Tegenwoordig krijg ik van mijn cliënten en studenten vaak het compliment dat ze het fijn vinden om met mij te werken omdat ze zich niet veroordeeld voelen. Omdat ik hen niet veroordeel, stoppen zij ook makkelijker met zichzelf veroordelen. Ik geloof dat dat laatste een van de fundamentele eigenschappen van een echt vrij leven is. De snelste manier die ik gevonden heb om dit te bereiken lees je op bladzijde 106.

Het boek dat nu voor je ligt, 'Haal meer uit je leven' beschrijft de lessen die ik geleerd heb sinds mijn 23e. Lessen die ik dagelijks deel met mijn cliënten om hen te helpen een soortgelijke positieve transformatie te ondergaan. Transformeren vereist naast kennis en vaardigheden ook een vergroting van je bewustzijn. Dit laatste leer je tussen de regels door in de voorbeelden en casussen. Daarom nodig ik je uit het boek eerst een keer in zijn geheel te lezen om daarna te bepalen welke van de methodes in jouw leven op dit moment het meest relevant zijn.

'Haal meer uit je leven' bestaat uit vijf hoofdstukken. Ieder hoofdstuk heeft een eigen thema dat voor het gemak correspondeert met een letter uit het woord leven:

Onderhoud je **LICHAAM**

Creëer je **ERVARING**

Borg je **VOORUITGANG**

Verhoog je **EFFECTIVITEIT**

Leef in het **NU**

Het hoofdstuk 'Borg je Vooruitgang' vind je, ondanks de letter V, aan het eind van het boek, omdat ik er een overkoepelende methode

## Haal meer uit je leven

beschrijf die gebaseerd is op de inhoud uit de andere vier hoofdstukken. Als je niet van lezen houdt en meteen in actie wilt komen, adviseer ik je om daar te starten. Hier lees je alles over een praktische en handzame werkwijze waarmee je direct vooruitgang boekt en die ongeveer een kwartier per dag in beslag neemt.

Voor de vijf thema's in dit boek leg ik uit wat de achterliggende mechanismen zijn. Vervolgens bied ik je steeds methodes die gebaseerd zijn op die principes. De methodes die ik verzamelde of ontwikkelde, paste ik met veel succes toe bij mezelf en bij mijn cliënten. Ik daag je uit om de voor jou relevante methodes uit te proberen, maar ook om kritisch te zijn en ze aan te passen naar jouw situatie als dat betere resultaten oplevert.

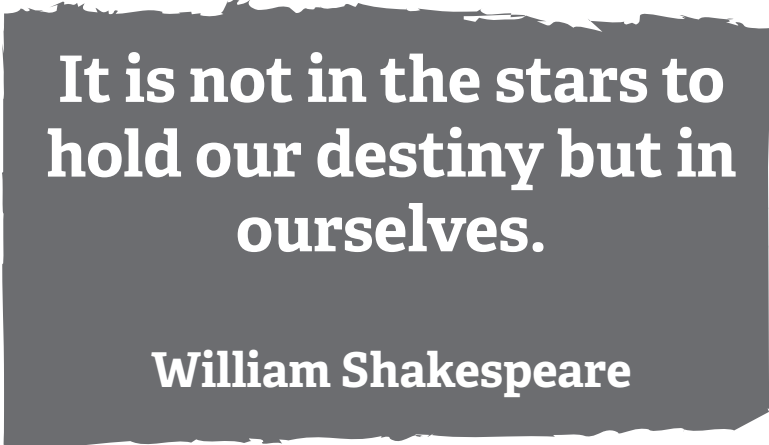
Ieder hoofdstuk bevat informatie die betrekking heeft op het betreffende thema. In realiteit is de scheidingslijn echter niet zo scherp. Dit komt duidelijk naar voren in het hoofdstuk 'Leef in het Nu.'

Ik heb dit boek geschreven met de intentie om je zo veel mogelijk praktische handvatten te geven om meer uit je leven te halen. Het is het boek waarvan ik wenste dat het beschikbaar was tijdens de periode in mijn leven waarin ik vastliep. Het is geschreven vanuit mijn ervaring als mens en coach. Hoewel veel van de methodes en strategieën die ik je aanreik een stevige wetenschappelijke onderbouwing hebben, bevat het boek geen verwijzingen naar onderzoeken. Wel vind je aan het eind een lijst met bronnen die mij de afgelopen jaren geïnformeerd en geïnspireerd hebben.

Zie dit boek als een kistje met gereedschap voor je persoonlijke ontwikkeling. Ik daag je uit om het gereedschap ten volle te benutten en er het leven van je dromen mee te bouwen.

**Leroy Naarden**

## Introductie



**It is not in the stars to  
hold our destiny but in  
ourselves.**

**William Shakespeare**

## Haal meer uit je leven

procent van je aandacht te richten op de situatie waar je een keuze over moet maken, is de kans op een succesvol resultaat groter.

Een goed voorbeeld van multitasken is boodschappen doen zonder boodschappenlijstje. Je moet dan bedenken wat je nodig hebt, terwijl je het aan het kopen bent. De kans dat je daardoor een impulsieve aankoop doet neemt dan toe. Stel nu dat je op dat moment ook nog eens honger hebt. Hoe groot is dan de kans dat je niet alleen een impulsieve aankoop doet, maar ook een aankoop die mogelijk niet helemaal past bij het voedingspatroon dat je graag wilt naleven?

Multitasken kun je beperken door gebruik te maken van een plan. Als er situaties zijn waarvan je weet dat de kans dat je een verkeerde beslissing neemt groot is, bedenk dan vooraf een plan om hiermee om te gaan. Dat hoeft niet ingewikkeld te zijn, bijvoorbeeld: ik maak eerst een boodschappenlijstje en ga daarna pas naar de supermarkt.

Soms moet je eerst een fout maken om dergelijke situaties te herkennen. Die fout heeft echter waarde, omdat het je heeft laten zien waar je een plan voor moet maken.

### 4. Je staat van zijn

Als je in je hoofd zit, handel je eigenlijk onbewust, ook al is je denken heel actief. Dat klinkt wellicht tegenstrijdig, maar die onbewustheid is het gevolg van het feit dat je voortdurend aan het denken bent. Je aandacht is voortdurend gericht op resultaten. Resultaten van je eigen inspanningen, of toekomstige dingen waar je naar streeft. Het gevolg hiervan is dat je leven verloopt volgens vooraf opgestelde plannen, volgens een programma dat jou informeert over wat je denken heeft besloten en over hoe je op omstandigheden zou moeten reageren.

Op deze manier zijn je reacties nooit een passend antwoord op de

## 4. Leef in het nu

ervaring van het moment, maar draaien ze om wat er goed of juist uitziet, wat goedkeuring oplevert, wat je al weet, wat je denkt dat je verlangen zal bevredigen of wat je denkt dat je veiligheid biedt. Als de omstandigheden niet overeenkomen met je plannen, resulteert dat in stress.

**Stress**

uittreksel t.b.v.  
week van de  
werkSTRESS

Hoewel de term stress tegenwoordig met name in een psychologische context wordt gebruikt, is het een term die zijn oorsprong heeft in de natuurkunde. Eenvoudig gezegd is het de term die gebruikt wordt om aan te geven hoe groot de belastbaarheid van een object is. De stoel waar je op zit bijvoorbeeld, kan een maximale hoeveelheid gewicht (stress) dragen, voordat je er doorheen zakt. Objecten gaan dus stuk wanneer de maximale hoeveelheid stress die ze kunnen tolereren overschreden wordt. Naarmate objecten vaker of langer belast worden, verslijten ze en zal de belastbaarheid afnemen.

Mensen daarentegen, hebben net als alle andere levende wezens stress nodig om te kunnen leven. Stress zorgt voor de prikkel die je lichaam dwingt om te groeien en ontwikkelen. Een voorbeeld hiervan is de spiergroei die ontstaat onder invloed van krachttraining. Je belast je spieren met net iets meer gewicht dan ze gewend zijn en dat stimuleert ze om sterker of groter te worden. We noemen dit positieve stress. Wanneer de belasting in je training als gevolg heeft dat een spier afscheurt, omdat het gewicht dat je gebruikt je maximale belastbaarheid te ver overschrijdt, is er sprake van negatieve stress.

Dit hoofdstuk gaat over het nemen van beslissingen en dan hebben we meestal niet te maken met fysieke stress, maar met mentale stress. Mentale stress is een subjectief begrip en in tegenstelling tot wat veel mensen denken is ook daarin onderscheid te maken tussen positieve

## Haal meer uit je leven

stress en negatieve stress. Zo geef ik regelmatig lezingen en sta dan op een podium voor een grote groep. Ik vind dat altijd een beetje spannend, maar ook erg leuk. Het bezorgt mij positieve stress. Spreken in het openbaar staat echter op de tweede plaats van meest voorkomende angsten. Ofwel, alleen de gedachte aan het geven van een presentatie is voor veel mensen al genoeg om negatieve stress van te krijgen. Omdat negatieve stress je keuzes beïnvloedt, is het handig om strategieën te hebben om hiermee om te gaan. Voordat ik deze met je deel, is het goed om te weten wat negatieve stress veroorzaakt.

### Negatieve stress

Het is een gekkenhuis op je werk en er lijkt voorlopig geen einde aan te komen. Je hebt te maken met onmogelijke deadlines. Een aantal van je collega's presteren onder de maat waardoor de werkdruk nog verder oploopt en de onderlinge relaties gespannen zijn. Het gevolg is dat er constant kleine brandjes ontstaan. Brandjes die geblust moeten worden - iets waar je eigenlijk geen tijd voor hebt. Je dagen bestaan voor je gevoel alleen nog maar uit werken en slapen, en eigenlijk heb je ook geen tijd om te slapen. En in de schaarse momenten die je hebt met je gezin dwalen je gedachten ook regelmatig af naar het werk dat nog op je ligt te wachten.

Ik schets dit scenario, omdat negatieve stress over het algemeen wordt veroorzaakt door drie grote factoren:

- **Streven naar harmonie**
- **Verlies van controle**
- **Schaarste / deprivatie (tekort) van bronnen**

Streven naar harmonie betekent dat je altijd het beste wilt voor iedereen en conflictsituaties zo veel mogelijk probeert te vermijden. Je

## 4. Leef in het nu

past jouw gedrag aan aan iemand anders, omdat je geen zin hebt in een discussie of aanvaring.

Verlies van controle, of perceptie van verlies van controle betekent dat je het overzicht kwijt bent. Het is dat gevoel dat je hebt wanneer je terugkomt van vakantie en je ziet dat er honderden e-mailberichten in je inbox staan. Als je geen strategie hebt om die berichten te lijf te gaan, kun je jezelf snel overweldigd voelen met negatieve stress als gevolg.

Stress door schaarste of deprivatie ontstaat doordat je het idee hebt ergens (te) weinig van te hebben. Te weinig tijd, te weinig geld, te weinig eten. Stress zorgt voor focus en schaarste betekent dat je focus automatisch verplaatst wordt naar het gebied waar je de schaarste ervaart.

Ik coach veel mensen die in een situatie terecht gekomen zijn zoals ik aan het begin van deze paragraaf beschreef. Een situatie die de perfecte bron vormt voor negatieve stress:

**Hoge werkdruk en deadlines → Schaarste (van tijd).**

**Spanningen onder collega's → Weinig onderlinge harmonie.**

**Constant brandjes blussen → Geen overzicht en verlies van controle.**

De grote drie. Onafhankelijk van elkaar al meer dan genoeg om je keihard onderuit te halen. Als je ze met elkaar combineert en er dag in dag uit aan blootgesteld wordt, dan is het dus niet gek dat je vroeg of laat opbrandt. Laten we daarom eens kijken naar enkele manieren waarmee je negatieve stress kunt verminderen. Omdat de mate waarin je stress ervaart erg afhankelijk is van perspectief en perceptie, is het vrijwel onmogelijk om je een vast recept te geven om het ervaren

van negatieve stress te verminderen. Op de volgende pagina's lees je daarom vier strategieën die samen de meest voorkomende stressoren dekken:

- Prioriteiten stellen
- Je grenzen bewaken
- Flow en autonomie
- Omgaan met schaarste

### Prioriteiten stellen

Wanneer je structureel verlies van overzicht en controle ervaart, verkeer je eigenlijk altijd in een toestand van chronische stress. Je bent in dat geval waarschijnlijk niet goed in staat om de stroom van inkomende verzoeken en taken te overzien. Je wordt zo gedwongen om ad hoc beslissingen te nemen en bent voor je gevoel alleen maar bezig met brandjes blussen. Het gevolg hiervan is dat belangrijke taken (of mensen) minder aandacht krijgen en dit zorgt er voor dat de chronische stress-cyclus in stand blijft. Als dit herkenbaar is, wordt het tijd om overzicht te creëren. De eerste stap is om de onderstaande twee vragen zo eerlijk mogelijk te beantwoorden.

1. Welke taken zijn belangrijk voor je?
2. Welke personen zijn belangrijk voor je?

Voordat ik ze verder toelicht nog even het volgende: In mijn opleiding tot vitaliteitscoach heb ik de truc geleerd om iedere vraag te benaderen alsof je op een zinkend schip zit. Er is slechts één reddingssloep en naast jou passen er nog vijf andere mensen in. Iedereen die je niet meeneemt verdrinkt. Geef je antwoorden met dit scenario in gedachten.

### 1. Belangrijke taken

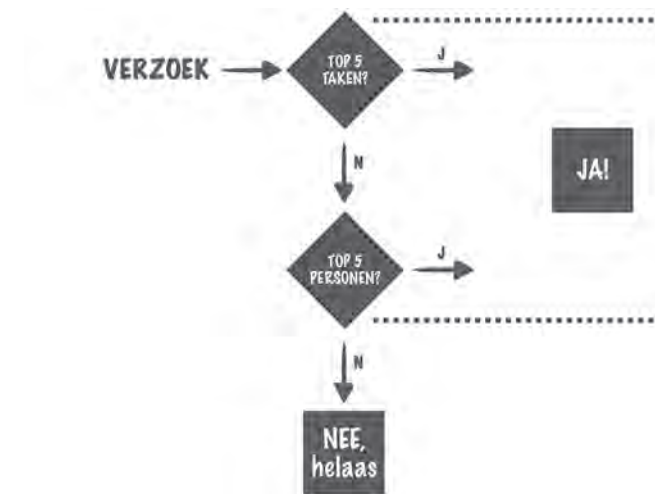
Maak een top vijf van belangrijke taken. Je kunt hierin onderscheid maken tussen werk, thuis en hobby. In dat geval heb je 15 taken verdeeld over drie categorieën.

### 2. Belangrijke personen

Maak een top vijf van belangrijke personen. Maak hierin onderscheid tussen werk, familie en vrienden/kennissen. Je kinderen tellen als één en denk aan de metafoer van de reddingssloepjes! Je komt dan uit op 15 personen verdeeld over drie categorieën.

Let op: Vul niet alleen personen in die je aardig vindt. Je kunt je baas een eikel vinden, maar hij is waarschijnlijk wel een belangrijke persoon in de categorie werk.

Als je beide lijsten gemaakt hebt, voer je ieder verzoek dat je krijgt in de onderstaande flowchart in. Je weet dan hoe je moet antwoorden.





### Je grenzen bewaken

Het maken van je lijstjes geeft je overzicht en het invullen van de flowchart geeft je inzicht in welke werkzaamheden op dit moment belangrijk voor je zijn. De verzoeken met JA zijn belangrijk genoeg om uit te voeren en de verzoeken met NEE, HELAAS doe je niet.

Je beantwoordt een verzoek met 'nee, helaas,' en niet met nee. Nee, helaas toont empathie, zonder excuses te maken. Je bent de afzender van het verzoek namelijk geen excuus verschuldigd, omdat je duidelijk weet waar je prioriteiten liggen. Een alternatief is om jezelf aan te leren ieder verzoek te beantwoorden met 'ik kom er later op terug.' Dit stelt je in staat om even afstand te nemen voordat je met ja of nee, helaas antwoordt.

Wanneer je belang hecht aan harmonie, dan vind je het wellicht moeilijk om een verzoek te weigeren. Denk in dat geval aan je reddings-sloepjes - als je iemand tegemoet wilt komen die niet in je bootje zit, dan verzuip je zelf. De lijstjes met taken en personen zorgen ervoor dat je altijd voor jezelf kunt verantwoorden waarom je een verzoek met ja of nee beantwoordt.

Als je weerstand voelt om deze methode toe te passen, dan ben je niet de enige. Er is helaas niets dat ik je nu kan zeggen om dit gevoel weg te nemen, alleen ervaring kan je het antwoord geven. Bijna al mijn cliënten ervaren weerstand wanneer ik deze strategie bij ze introduceer. Ze vragen zich altijd af hoe hun omgeving zal reageren. Zonder uitzondering zeggen ze achteraf altijd dat het ze enorm is meegevallen en daarom wil ik je herinneren aan de magische twee weken uit het hoofdstuk 'Verhoog je Effectiviteit.' Pas de methode twee weken strikt toe en evalueer dan hoe het je vergaan is. Als de resultaten tegenvallen,

dan kun je er na twee weken gewoon mee stoppen, ik betwijfel echter of je dat dan nog wilt.

### Flow en Autonomie

Wanneer je wel eens op wintersport geweest bent, herken je vast en zeker de situatie waarbij je een piste afgaat die net iets moeilijker is dan je verwacht had. Op zo'n moment heb je al je aandacht en vaardigheden nodig om zonder kleerscheuren beneden te komen. De wereld om je heen verdwijnt en als je eenmaal beneden bent heb je geen idee hoe lang je er over gedaan hebt en wat je onderweg allemaal bent tegengekomen. Het enige wat je op dat moment ervaart is een vreemd en lekker gevoel van gelukzaligheid.

Dit wordt een flow ervaring genoemd. De ervaring waarbij tijd en ruimte lijken te verdwijnen en je volledig opgeslokt wordt door het moment. De meest ultieme vorm van leven in het nu. Voorheen dacht men dat in de flow komen alleen mogelijk was bij het beoefenen van extreme sporten, maar de Amerikaans Hongaarse wetenschapper Mihaly Csikszentmihalyi is er in zijn onderzoek achter gekomen dat er een recept is om flow te creëren. Er zijn drie voorwaarden waar een activiteit aan moet voldoen:

1. Maximaal uitdagend
2. Net onder controle
3. Directe feedback

De combinatie van 1 en 2 zou je positieve stress kunnen noemen. Je presteert op de toppen van je kunnen en je flirt met controleverlies. Nummer 3 betekent dat je direct het effect van je inspanning moet ervaren. Zo ervaar ik tijdens het skieën direct het effect van het verplaatsen van mijn gewicht op mijn richting en snelheid.

## Haal meer uit je leven

Waarom deze uitleg over flow? Ik spreek veel mensen die het gevoel hebben dat ze allerlei taken moeten doen. Op het werk, in het huis en in hun relatie. Als jij dat gevoel ook hebt, is het op de eerste plaats belangrijk om te weten dat je altijd een keuze hebt. Als jij het echt niet naar je zin hebt op je werk, kun je er voor kiezen om je baan op te zeggen. Daar zitten echter bepaalde consequenties aan en het is de vraag of je bereid bent om die te accepteren.

Als dat laatste niet het geval is, dan heb je echter nog steeds een keuze. Dat is waar flow om de hoek komt. Als jij het gevoel hebt een bepaalde taak te moeten doen, dan is dat waarschijnlijk van negatieve invloed op je motivatie. Je ervaart namelijk geen keuzevrijheid en dit wordt een gebrek aan autonomie genoemd.

Toch heb je vaak in een bepaalde mate wel invloed op de manier waarop je een taak uitvoert. In de praktijk ga ik er meestal vanuit dat je over 50 procent van de dingen die je moet doen een bepaalde mate van vrijheid kunt vinden in de manier waarop je het uitvoert. Jij kunt er voor kiezen om die 50 procent te benaderen met een flow mindset.

Ik kan dit het beste toelichten aan de hand van een voorbeeld. Laatst moest ik voor ons kantoor 16 Ikea-bakken in elkaar zetten. Geen klus waar mijn hart sneller van gaat kloppen of die de wereld direct een betere plek maakt, maar wel een klus die geklaard moest worden. In plaats van er chagrijnig en met tegenzin aan te beginnen, besloot ik er een spel van te maken: hoe snel lukt het me om iedere bak in elkaar te zetten? Ieder bouw pakketje werd zo een wedstrijd en het doel was om hem sneller in elkaar te zetten dan de vorige. Hiermee creëerde ik flow:

### Maximaal uitdagend:

Iedere bak was een race tegen de klok.

## 4. Leef in het nu

### Net onder controle:

Door de tijdsdruk werd ik gedwongen zo snel mogelijk te handelen.

### Directe feedback:

Na iedere bak wist ik meteen of ik snelheidswinst geboekt had.

Deze mindset maakte dat de tijd voorbij leek te vliegen en dat ik er lol in had. Belangrijker nog, was dat ik een klus die gedaan moest worden toch onder mijn eigen voorwaarden kon doen. Dit gaf me autonomie, een primaire menselijke behoefte.

Als je deze flow strategie op je werk wil inzetten, kun je hem nog uitbreiden door in te zetten op je sterke eigenschappen en waarden die voor jou belangrijk zijn.

### Sterke eigenschappen:

- Wat gaat jou makkelijk af waar anderen moeite mee hebben?
- Waar krijg je complimenten over?

Maak nu ook een lijstje met waarden die voor jou belangrijk zijn. Voorbeelden hiervan zijn eerlijkheid, netheid, creativiteit, duidelijkheid. Besteed hier (eventueel samen met Google) wat aandacht aan en probeer er een stuk of vijf op te schrijven die voor jou echt belangrijk zijn.

Als je weet wat je sterke eigenschappen zijn en welke waarden voor jou belangrijk zijn, laat deze dan tot uiting komen in de 50% van je werk waar je wel controle over hebt.

- Moet je een verslag schrijven en vind je duidelijkheid belangrijk? Probeer hier dan extra aandacht aan te besteden.

## Haal meer uit je leven

- Moet je een vergadering bijwonen en is eerlijkheid een van je sterke eigenschappen? Ga dan eens echt de discussie aan wanneer je het idee hebt dat een collega het mis heeft.
- Moet je een offerte maken en is humor je ding? Kijk dan of je in het begeleidend schrijven een klein grapje kunt verwerken.

Kijk of er taken zijn waar je, net zoals mijn voorbeeld over de IKEA-kisten, een spelvorm van kunt maken. Al deze methodes stellen je in staat om op pro-actieve manier te werken en om zo flow en autonomie te creëren. Ze dragen bij aan je gevoel van gelukzaligheid en helpen je bij het verminderen van negatieve stress.

### Omgaan met schaarste of deprivatie

Wanneer je schaarste ervaart, heb je het idee dat er van iets maar weinig beschikbaar is en bij deprivatie ervaar je het daadwerkelijk als te weinig. Dit veroorzaakt stress en vernauwt je focus. Je komt als het ware in een soort tunnel terecht waardoor je met name oog hebt voor datgene wat je tekort komt.

Dit hoeft niet per se negatief te zijn. Als jij jezelf een deadline geeft om iets af te hebben, dan creëer je bewust schaarste in tijd. De focus die je hiervoor in ruil krijgt, kan er voor zorgen dat je het werk gedaan krijgt. Wanneer je de deadline echter te scherp stelt en je komt er achter dat je het niet gaat redden, ontstaat er controleverlies.

Hetzelfde geldt voor een dieet. Je creëert dan een schaarste in voeding, waardoor je er meer focus op hebt. Die focus kan er voor zorgen dat je beter in de gaten hebt wat je allemaal eet en dit ondersteunt het doel dat je met het dieet hoopt te bereiken. Deze focus kan ook een negatieve uitwerking hebben. In dat geval heb je wellicht de hele dag honger, omdat je alleen maar aan eten kunt denken.

## 4. Leef in het nu

De focus die veroorzaakt wordt door schaarste, kan dus positief of negatief werken. Gebieden waarop je schaarste kunt ervaren zijn bijvoorbeeld:

- Tijd
- Geld
- Voedsel
- Liefde

Beslissingen die je neemt wanneer je in schaarste leeft worden (soms onbewust) gedicteerd door datgene waar je een tekort aan hebt.

Zo kwam Frank in financiële problemen na een heftige scheiding. Zijn dochter van vijftien was alles voor hem, maar zij ging bij haar moeder (zijn ex-vrouw) wonen. Moeder kreeg kort na de breuk een nieuwe relatie met een succesvolle ondernemer. Ook de dochter leek het goed te kunnen vinden met de nieuwe vriend. Frank kocht vervolgens cadeau's voor zijn dochter die hij zich eigenlijk niet kon veroorloven. Hij raakte hierdoor steeds verder in de financiële problemen waardoor hij steeds slechter voor zichzelf ging zorgen.

Frank had succesvol twee masteropleidingen afgerond en zou volgens de meeste maatstaven als een slimme man omschreven worden. Hoe kan het dan dat hij zulke ondoordachte beslissingen nam die hem steeds verder in de financiële problemen brachten? Schaarste.

In dit geval ervoer hij een combinatie van schaarste in geld en schaarste in liefde. Hij had het gevoel te moeten concurreren om de liefde voor zijn dochter met de nieuwe vriend van zijn ex-vrouw. Een nieuwe vriend die financieel succesvol was. De oplossing zocht hij in het 'kopen' van de liefde van zijn dochter met dure cadeaus. Aan de andere kant vertelde hij me dat hij steeds slechter voor zichzelf ging zorgen omdat

hij geen geld had om groente en fruit te kopen. Hij was letterlijk niet in staat om deze bizarre tegenstelling te herkennen.

Het ervaren van schaarste kan op veel gebieden voorkomen en dit voorbeeld laat zien, hoe het op soms heel subtiele niveaus je keuzes kan beïnvloeden. Je hebt letterlijk niet in de gaten dat en hoe het je besluitvorming beïnvloedt.

Liefde is niet te koop en een financieel tekort is meestal niet makkelijk op te lossen. Als jij vastloopt en het gevoel hebt iets tekort te komen in je leven adviseer ik je daarom een externe partij om hulp te vragen. Dit kan een coach zijn, maar soms is een goede vriend al genoeg. Je wilt iemand aan je zijlijn hebben die niet met je meeloopt in de schaarste-tunnel en je kan wijzen op en adviseren bij keuzes die je maakt vanuit een gevoel van tekort.

## Emoties

uittreksel t.b.v.  
week van de  
werkSTRESS

Emoties maken ons mens. Het zijn de gevoelens die gepaard gaat met een beleving of een gedachte. Emoties kunnen positief of negatief zijn en leveren altijd energie. Je kunt ze vergelijken met een batterij. In een batterij zit energie opgeslagen. Die energie kan alleen maar stromen als de positieve en negatieve pool met elkaar in verbinding staan. Net zoals een batterij hebben wij ook positieve en negatieve emoties nodig om ons leven te kunnen leven. Het verschil tussen de negatieve en positieve emoties maakt namelijk dat we in beweging komen, dat we een drang voelen om in actie te komen. Emoties vertellen je op die manier ook iets over je drijfveren en zijn daardoor zeer goede raadgevers. Alleen een beslissing nemen op een moment dat je overweldigd bent door emoties leidt niet altijd tot het resultaat dat je zoekt.

### Negatieve emoties

Negatieve emoties zijn, net zoals positieve emoties een bron van energie. Voorkom de neiging om een negatief gevoel om te willen zetten naar een positief gevoel. Je veroordeelt daarmee de emotie en indirect jezelf. Er is waarschijnlijk een goede reden waarom je die emotie ervaart. Geef het gevoel lekker even de ruimte en vraag je vervolgens af of je die energie kunt vertalen naar een positieve uitkomst. Gebruik hiervoor het onderstaande stappenplan:

1. De emotie mag er zijn. Gun jezelf de ruimte om het gevoel te ervaren zonder er een oordeel over te hebben.
2. Probeer te benoemen welke emotie je ervaart. Boosheid, verdriet, schuld, frustratie?
3. Waarom ervaar je deze emotie? Wie of wat triggert dit gevoel in je?
4. Onthoud: de emotie mag er zijn, het is een raadgever. Kun je de energie die gepaard gaat met de emotie inzetten als drijfveer om de situatie uit stap 3 minder vaak voor te laten komen?

Ik zal je een persoonlijk voorbeeld geven. Ik erger me vaak aan de goeroes op TV die iets zeggen over gezondheid, vitaliteit of gedragsverandering waar ik het niet mee eens ben. Ik zie dat dan op TV of in de krant en denk bij mezelf, 'hoe kan hij nou bij De Wereld Draait Door of RTL Late Night aan tafel zitten? Iedereen weet toch dat oplossing XYZ onzin is?' Ik vind dan dat ze andere mensen voor de gek houden en daardoor maak ik me boos. In plaats van in mijn eentje gefrustreerd en boos te gaan zitten zijn, heb ik besloten om de handschoenen op te pakken om die onzin de wereld uit te helpen. Dat maakt dit boek een positieve uitkomst die ontstaan is uit een negatieve emotie.

# Leroy Naarden

**“Ik wil mensen inspireren tot een leven vol vreugde, vrijheid en vervulling.”**

Leroy Naarden (Roosendaal, 1983) is een talentvol coach en spreker en mede- oprichter van CrossFit Zuid, een fitnesscentrum in Roosendaal. Hij helpt zijn cliënten vooruit met essentiële stappen in hun persoonlijke ontwikkeling. Hij inspireert velen met zijn lezingen over vitaliteit, zingeving en stress- en emotiemanagement. Op basis van eigen ervaringen en studies brengt hij diverse methodes en strategieën uit verschillende vakgebieden bij elkaar in een nieuw concept: LEVEN ( Lichaam, Ervaring, Vooruitgang, Effectiviteit, Nu). In zijn eerste boek *‘Haal meer uit je leven’* werkt hij LEVEN op een toegankelijke manier uit. Dit boek biedt concrete handvatten om een leven te leiden onder eigen voorwaarden.

“Ik wil mensen inspireren tot een leven vol vreugde, vrijheid en vervulling. Stap uit de slachtofferrol als zaken niet naar wens gaan en besef dat je zelf invloed hebt op jouw leven. Ik wil het bewustzijnsniveau van mensen verhogen. Mensen hebben het idee dat ze allerlei dingen moeten doen. Ik wil dat ze doorkrijgen dat zij zelf kunnen bepalen hoe zij hun leven ervaren.”

Uit eigen ervaring ander weet hij hoe een laag zelfbeeld en ontevredenheid over het eigen lichaam storende en belemmerende factoren zijn in het leven.

## Obsessie

“Ik was tien, aan de zware kant - ‘fors’ heette dat toen - en verliefd op een meisje. Tijdens het buitenspelen trok ik in haar bijzijn mijn shirt uit en zij zei ‘jij hebt grote borsten’. Vanaf dat moment werd ik mij meer bewust van mijn lijf en mijn uiterlijk. Een obsessie was geboren. Ik vond mezelf te dik. Dit speelde daarna nog jarenlang door, ook toen ik op mijn vijftiende mijn eerste vriendinnetje kreeg, een slank meisje. ‘Een slank meisje dat toch verkering met mij wil!’, deze gedachte zat vooraan in mijn hoofd en hield de verkering misschien wel langer dan goed was in stand.”

Hij droomt over een toekomst als piloot. Na zijn studie aan de HTS wil hij deze droom verwezenlijken. Bij de laatste test krijgt hij te horen dat hij de aanleg om te vliegen mist en daarom geen piloot kan worden.

“Dit had ik niet voorzien, ik wist me geen raad. Uiteindelijk besloot ik om een éénjarige opleiding tot leraar te volgen. Niet dat ik leraar wilde worden, helemaal niet zelfs. Maar vanwege het tekort aan leraren werd deze opleiding gesubsidieerd en ik had daarbij veel vakantie. Zo kon ik ondertussen nadenken wat ik wel wilde. Tijdens deze opleiding kwam ik erachter dat ik lesgeven heel erg leuk vond en het mij goed afging. Dat ik geen piloot kon worden, bleek achteraf een cadeau. Daarna heb ik ruim tien jaar voor de klas gestaan. Tegelijkertijd verdiepte ik mezelf in voeding en training, hoofdzakelijk om zelf af te slanken. Ik ontdekte CrossFit, waarmee ik grip op mijn lijf kreeg. CrossFit verlegt de aandacht van het uiterlijk naar wat het lijf allemaal kan. Ik kwam er ook achter dat het voornamelijk de gedragscomponent is die bepaalt of iemand succesvol is in het behalen van doelen.”

## Haal meer uit je leven

Leroy bestudeert de psychologie van gedragsverandering, beïnvloeding en besluitvorming. Hij volgt een opleiding tot vitaliteitscoach en reist over de hele wereld om te leren van de besten op het gebied van voeding, training en gedragsvorming. Met twee compagnons start hij een CrossFit Box in Roosendaal, CrossFit Zuid. Daarnaast werkt hij als docent bij Chivo Instituut voor Vitaliteit en Leefstijl.

Dan John, Alan Watts, Andy Harrington, Neale Donald Walsh, David R. Hawkins en Chi.L. Chiu (van Chivo Instituut voor Vitaliteit en Leefstijl) zijn leermeesters die hem inspireren.

Voordurend op zoek naar verdieping en nieuwe uitdagingen laat Leroy zien dat hij zelf toepast wat hij anderen voorhoudt: hij neemt zelf de regie over zijn leven, en ook als ondernemer stelt hij zichzelf voortdurend nieuwe doelen die hij vervolgens ook haalt.

Zijn ambities zijn helder: "Op ieder moment de best mogelijke vader voor mijn twee dochters Fayah en Tatum zijn. En zoveel mogelijk mensen inspireren en helpen aan vaardigheden om een hoger bewustzijn te ontwikkelen en meer uit hun leven te halen."

Kijk voor actuele informatie op [www.leroynaarden.nl](http://www.leroynaarden.nl)

## Leroy Naarden

### Anderen over Leroy Naarden:

'Leroy is een bijzonder slimme, vriendelijke en grappige coach. Hij is streng wanneer jij het niet voor jezelf bent, en hij laat je ontspannen wanneer je jezelf verliest. Hij laat je jezelf dingen toestaan wanneer je juist jezelf het liefst wil straffen en hij schijnt een licht op de zaken die je al lang had weggestopt. Hij ziet je competenties en helpt je deze verder te ontwikkelen.'

#### Dunya Heijt

'In de gesprekken mag ik echt zijn wie ik op dat moment ben, zonder dat Leroy daarover oordeelt. Doordat ik echt mezelf kan zijn, boek ik de meeste vooruitgang en zie ik de mogelijkheden. Als coach is Leroy ontzettend goed in staat om te observeren en te relativiseren, zonder beperkingen en met een spiritueel randje. Door de juiste vragen te stellen zet hij een proces in mij op gang waardoor ik dichterbij mezelf kom. Door Leroy heb ik een meer positieve kijk gekregen op mezelf en het leven, dit maakt het mogelijk om te groeien, te ontwikkelen en gelukkig te zijn.'

#### Maya

'Toen ik begon met een coachingstraject bij Leroy was dit om een heel andere reden dan wat later de ware reden bleek te zijn. Hij kwam erachter dat het probleem meer aan de binnenkant dan aan de buitenkant zat. Dankzij Leroy heb ik anders leren kijken naar de wereld om mij heen en ben ik blij met wie ik ben. Ik maak me ook steeds minder druk over wat anderen denken of doen. Vanaf nu blijf ik dichtbij mezelf en doe ik wat mij gelukkig maakt.'

#### Corina van Hien

'Als ik vastloop op complexe materie dan is Leroy, één van de meest

## Haal meer uit je leven

intelligente en talentvolle coaches die ik ken, voor mij de ideale coach om mee te sparren. Hij heeft het vermogen om alles terug te brengen tot een eenvoudig vraagstuk waardoor de oplossingen voor de hand komen te liggen en ik in staat ben om de, voor mij, beste beslissing te nemen.'

### **Bas Willemsen**

'Leroy is een heel fijne coach om mee samen te werken. Hij is super-vriendelijk, heeft humor, is toegankelijk, luistert goed, neemt geen blad voor de mond en weet altijd (op positieve wijze!) meteen de vinger op de zere plek te leggen. Ik ken niemand die zulke simpele maar rake vragen kan stellen waarmee hij iedere keer weer in korte tijd mijn kern weet raken. Hij schijnt licht op de plekken die voor mij nog donker zijn. Na een gesprek met Leroy ga ik altijd helder en met een concreet stappenplan naar huis.'

### **Lotte Nap**

'Leroy is een fijne vent. Los daarvan is hij een van de slimste coaches die ik heb meegemaakt. Ik leer iedere keer weer veel van hem. Hij weet met de juiste vragen altijd de essentie van de problemen boven tafel te krijgen. Daarnaast neemt hij geen shortcuts. Als hij met je bezig is, krijg je de volle aandacht. Ik mag erg graag met hem sparren.'

### **Quillermo Pelicaan**

'Leroy windt er geen doekjes om en weet altijd precies de juiste vragen te stellen en de vinger op de zere plek te leggen. Een zeer waardevolle eigenschap voor een coach als je echt vooruit wilt. Ik heb enorm veel respect en waardering voor hem als persoon en als coach.'

### **Sjanett de Geus**

'Leroy is heel gemakkelijk om mee te praten, heeft veel kennis over

## Leroy Naarden

voeding en het lichaam. In mijn geval vond ik het ook fijn dat hij een ervaringsdeskundige was op het gebied van afvallen. Al vanaf het eerste moment voelde ik me bij hem op mijn gemak. In het begin gebruikte ik Leroy als mijn stok achter de deur, mijn reden om gezond te eten. Want zo'n leuke vent wil je niet teleurstellen met slechte resultaten. Gaandeweg het coachingstraject stelde hij me echter vragen waardoor ik mezelf steeds beter leerde kennen. Ik besepte dat ik het echt voor mezelf deed, omdat ik de moeite waard ben. Ik leerde dat ik een powervrouw ben.'

### **Francis Peeters**

'Ik heb Leroy leren kennen toen ik hem als spreker inhuurde voor een evenement dat ik organiseerde, de Super Lifestyle Summit. Hij zette op een open en interactieve manier de deelnemers aan het denken over doelen halen en gedragsverandering op sportief, professioneel of persoonlijk gebied. Als geen ander is Leroy in staat om moeilijke concepten goed uit te leggen en mensen te begeleiden naar een hoger niveau.'

### **Peter Joosten**

'Pas na 42 jaar ervaar ik volledig dat wat ik voel, vind en denk gewoon GOED is. En eindelijk heb ik dankzij Leroy exact in beeld waar ik gelukkig van word, wat mijn drijfveren en kernwaarden zijn en hoe ik hier zo goed mogelijk invulling aan kan geven. Mijn zelfbeeld en zelfvertrouwen hebben een enorme boost gekregen en het voelt goed om te zijn wie ik ben. Ook heb ik mede dankzij Leroy heel goed in beeld waar ik goed in ben en waar mogelijke valkuilen liggen. Omdat ik dit goed in beeld heb, daagt hij me telkens uit om deze situaties te zien als proefballonnen. Hoe reageer ik op bepaalde zaken, waarom doe ik dat? Kan ik dit verbeteren? Laat het maar lukken. En laat het ook maar gerust mislukken. Zolang je er telkens maar van leert. En ben wat milder voor jezelf.'

### **Mark**

## Haal meer uit je leven

'Ik schakelde Leroy als coach in omdat ik mezelf vol zelfvertrouwen als een prinses in mijn trouwjurk wilde voelen. En dat is gelukt! Na drie maanden intensief trainen en voeding aanpassen, was ik een prachtige bruid. Ik besef inmiddels steeds meer dat de resultaten van dat traject veel verder gingen dan alleen het uiterlijke plaatje. De vragen die Leroy me stelde, hebben me geprikkeld om te groeien: leren omgaan met obstakels, anders kijken naar persoonlijke kwesties en daardoor mogelijkheden zien om situaties anders aan te pakken. Destijds beschouwde ik dit als een leuke bijkomstigheid maar ik begrijp nu dat het fijne levenslessen waren waarmee ik iedere dag aan de slag kan.'

**Marjolein Stuijts-Moerkens**

**Ask for help. Not  
because you are  
weak. But because  
you want to  
remain strong.**

**Les Brown**



**Haal meer uit je leven**