

130. *Het levenswiel*

balans ☆ zelfbeeld ☆ succes ☆ gelukkig zijn ☆ werkpunt

Kyle, de gastspreker van het leiderschapsweekend verscheen op het podium. Het was een man van middelbare leeftijd, in een rolstoel. Een uitzonderlijk tafereel. De rolstoel was voorzien van een neksteun en met zijn linkerhand kon de spreker de rolstoel bedienen. Het leek een mildere vorm van de onlangs overleden natuurkundige Stephen Hawking. Ook Kyle had een bijzondere sprankel in zijn ogen.

‘Beste mensen, mijn eerste training gaat over HET LEVENSWIEL: HOE LEEF JE EEN GEBALANCEERD LEVEN? Ik verheug me erop om je in het komende uur een aantal inzichten te kunnen geven om je leven nog beter te laten lopen.’

Kyle had een warme dragende stem, waardoor je haast ogenblikkelijk vergat dat hij in een rolstoel zat. Het publiek was één en al oor.

‘Sommigen van jullie kennen mijn verhaal misschien. Ik leefde tot zo’n 15 jaar geleden een bijzonder hectisch leven: met torenhoge ambities en een drive om een indrukwekkend imperium op te bouwen. Ik had me voorgenomen om vóór mijn 40^{ste} financieel onafhankelijk te zijn. Dat leek me een ideale leeftijd: 40 jaar en dan op pensioen. Ik was bereid om hier hard voor te werken en dat deed ik ook. Het vroeg veel van me, wat logisch is voor iemand met een innoverende visie en veel kracht. Mijn ideeën sloegen aan en ik zag het bedrijf waar ik voor werkte maand na maand groeien tot grote voldoening van de aandeelhouders. Ik leefde voor mijn passie. En dan gebeurde het: ik was net uitgeroepen tot CEO van het jaar, toen ik met een croissant in mijn ene hand en een bekertje koffie in mijn andere hand, zonder te kijken gehaast de straat overstak en door een truck werd aangereden. Ik denk dat zowat elk botje in mijn lijf was gekraakt. Ruim anderhalf jaar heb ik in het ziekenhuis doorgebracht voor een pijnlijke revalidatie. Maar veel pijnlijker was het wat er in mijn leven ondertussen gebeurde: ik werd vervangen door een andere CEO en ik had sinds maanden niets meer gehoord van het bedrijf waar ik bij wijze van spreken mijn leven voor had gegeven. Vele zogenaamde vrienden verdwenen, hechte relaties bleken toch niet zo hecht. De dag dat ik uit het ziekenhuis werd ontslagen, had ik het gevoel dat ik alleen op de wereld stond, want ook mijn vriendin had me in tussentijd verlaten.’

‘Gelukkig had ik door mijn harde werken een stevige financiële buffer opgebouwd, waardoor ik me met de beste professionele zorgen kon laten omringen. In die zin ben ik heel wantrouwend geworden tegenover mensen die zeggen: “*geld is niet belangrijk*”. Ik kan je vertellen: had ik toen niet de financiële middelen gehad, dan weet ik niet of ik vandaag hier zou staan. Geld

is belangrijk! Maar uiteraard enkel op die domeinen waar geld een rol speelt! Dus de vraag “*Wat is het belangrijkste: geld of geluk?*” is een vraag die niet relevant is! Je vraagt toch ook niet: wat is het belangrijkste: geld of je linkeroog? Als je bij de bakker een broodje wil kopen, is geld het meest interessant. Als je de straat over steekt, heb je méér aan je linkeroog!’

‘Mijn ambitie was dus om op mijn 40^{ste} financieel onafhankelijk te kunnen zijn, maar dat had vooral te maken met mijn ultieme gevoel van vrijheid dat ik dan zou ervaren! Daar werkte ik voor, want ik was ervan overtuigd dat ik dan écht gelukkig zou zijn. En ik denk dat ik dat ongeval heb gekregen om me duidelijk te maken dat dit niet de manier was om te denken over mijn leven. Het voorval heeft me letterlijk door elkaar geschud. En als ik nu terugkijk op deze periode, dan kan ik zeggen dat ik zelfs dankbaar ben voor het ongeval dat mijn leven zo overhoop heeft gehaald: het heeft me doen beseffen dat je *elke dag* kan leven als een vrij en gelukkig mens. Dit stel je niet uit tot later.’

‘En zo kom ik bij mijn thema van deze sessie: het levenswiel. Hoe loopt jouw leven vandaag? Loopt alles vierkant? Loopt het op wieltes? Draai je rondjes zonder vooruit te komen? Bots je overal tegenaan? Is het leven hard voor je? Dat wil ik met jullie bespreken. Laat me even het wiel tonen met zijn 10 assen.’

Daarop projecteerde de spreker het wiel. ‘Ieder van de assen is een facet in je leven waar je aan kan werken. In het midden zie je het hart staan: dat is je kern. Het is de kern die deze spaken een bestaansreden geeft. Zonder as, geen spaken en geen wiel, ik vermoed dat iedereen dit wel kan begrijpen?’

‘Neem nu eens het A4-blad met je eigen blanco levenswiel dat op je stoel lag toen je binnenkwam, dan overlopen we dit wiel samen.

‘Als we bovenaan beginnen, dan zie je daar GEZONDHEID staan. Een complex woord dat voor vele aspecten kan staan. Laat ons hier gezondheid beperken tot: hoe voed je je lichaam? Hoe voelt je lichaam? Hoe is het in het algemeen met je gesteld als je jezelf de vraag stelt: “*Hoe gezond ben ik?*” Geef jezelf een score van 1 tot 10, waarbij 1 heel zwak is en 10 uitstekend.’

‘Vervolgens zie je de as SPORT: beweeg je dagelijks 30 minuten? Vind je van jezelf dat je voldoende doet op sportief vlak? Ik zit al jaren in mijn rolstoel, maar dat neemt niet weg dat ik mezelf doorgaans toch een 9 geef! Ik kom iedere dag minstens een uur buiten, laat de zuurstof door mijn longen stromen en doe de oefeningen voor mijn spieren. Als ik in mijn toestand nog een level 9 behaal, dan zou ieder van jullie dit ook beslist kunnen, dat is kwestie van de juiste prioriteiten te stellen. Geef je zelf een score van 1 tot 10.’

‘PERSOONLIJKE ONTWIKKELING is voor sommige mensen een moeilijker te vatten thema. Dit heeft alles te maken met de persoon die je NU bent en wie je wil zijn. Heb je doelen in je leven? Heb je een missie? Wil je nog groeien

als persoon? Zodat je nog meer kan betekenen in het leven van anderen? Lees je dagelijks? Luister je naar inspirerende sprekers via CD, mp3, Youtube, podcasts? Ongeacht waar je op dit moment tegenaan loopt: iemand heeft dit ook al meegemaakt en er hoogst waarschijnlijk een boek over geschreven. Ben je een levenslange leerling? Geef jezelf een score op 10!

'Dan zie je de as ONTSPANNING. Plan je dit iedere dag in? Neem je rustpauzes? Heb je momenten dat je je batterij weer kan opladen? Heb je minstens één dag in de week vrij? Of toch zeker enkele uren? Of tel je altijd af naar de eerstvolgende vakantie en werk je tussenin continu door, tenminste zolang je lichaam mee wil? Hoeveel zou je jezelf geven als iemand je de vraag stelt: *"Hoeveel tijd neem je dagelijks om te ontspannen?"* Duid het even aan.'

'De as GEZIN EN PARTNER lijkt voor alleenstaanden zoals ik misschien een moeilijke vraag. Maar dit gaat ook over de relatie met jezelf. Hou je van jezelf? Zie je jezelf graag als je in de spiegel kijkt? Voor mensen die een partner, gezin en kinderen hebben: zeg je hen vaak genoeg dat je van hen houdt? Maak je dagelijks tijd voor hen? Of is het te druk en schieten zij er op in? Scoor jezelf: hoeveel op tien geef je jezelf? Denk er niet te lang over na: je buikgevoel kan hier snel een antwoord op geven als je de vraag stelt.'

'SOCIAAL LEVEN EN LIEFDADIGHEID gaat over teruggeven aan anderen. Maak je tijd voor kennissen, familie, vrienden? Steun je projecten? Het gaat hier niet om een avondje stappen met vrienden, dat reken je eerder onder ontspanning. Deze as gaat over het onderhouden van relaties en community.'

'Dan komen we bij een thema dat bij sommige mensen delicaat ligt: GELD, BEZITTINGEN EN VERMOGEN. Waar sta jij op de financiële as? Stel dat je morgen naar een ander land zou verhuizen en je verkoopt letterlijk alles wat je momenteel hebt, hoeveel cash zou je bezitten? Hoe lang kan je daarvan leven? Pas op: die kast die je voor €500 hebt gekocht zal niet meer dan €50 waard zijn als tweedehands: reken maximaal 10% à 20% van de aankoop prijs. Heb je het gevoel dat je financieel veilig bent? Ik weet dat de meeste mensen leven op 2 à 3 maanden van een financiële catastrofe: mochten ze in dit land 3 maanden lang geen loon uitbetalen, dan heb je een revolutie! Zelfs mensen die 20 jaar lang hard hebben gewerkt, beschikken zelden over voldoende reserves om 6 maanden onbekommerd hun huidige levensstandaard te behouden. En als er dan medische of andere onverwachte uitgaven zijn, zorgt dit voor behoorlijke stress en schulden. Met een goed plan hoeft dit niet te gebeuren. Jammer genoeg wordt dit op school niet geleerd en leert de maatschappij vooral hoe je moet uitgeven. Mijn vraag op dit ogenblik: als je heel eerlijk bent over je financiële toestand: hoeveel geef je jezelf op 10?'

'De as CARRIÈRE heeft te maken met je job: hoe graag doe je je werk? Kan je je ontplooien? Hou je van je werk, je collega's, je baas, het product dat het bedrijf levert? Als je in de diensten- of hulpverleningssector werkt, kan je dan

aan anderen de kwaliteit bieden zoals je dat zou willen? Of moet je voortdurend van de ene crisis naar de andere hollen en brandjes blussen? Heb je werkzekerheid? Doorgroeimogelijkheden? Het vooruitzicht op een mooi pensioen? Zou je er nog werken als je niet betaald werd? Een score op 10 graag.'

'De as EMOTIONELE BALANS is een mooie. Lukt het je om emotioneel in balans te zijn, ongeacht wat er in je omgeving gebeurt? Of zijn de emoties baas over jou? Door uitputting en stress kan het zijn dat de stoppen doorslaan. Vaak is dit het gevolg van het negeren van signalen die je lichaam al een tijd stuurt. Het kan ook zijn dat je door je opvoeding nooit hebt geleerd om je op een gepaste manier te uiten: sommigen kennen alleen agressie als reactie op een hindernis. Dat vraagt om een aanpassing, wil je gelukkig leven. Dat je als kind van twee jaar krijgt omdat je geen koekje krijgt, dat is niet abnormaal. Dat je als volwassene krijgt als je je zin niet krijgt, dat is minder normaal. Sommige mensen zouden dringend hun emoties moeten heropvoeden. Of leren om hun emoties te herkennen, vóórdat ze door emoties worden overmand. Hoeveel geef je jezelf? Een 1 betekent dat je heel snel uit je lood bent geslagen als er iets gebeurt: kwaadheid, depressie, angst, leegte, verdriet... Een 10 staat voor een leven dat op ieder moment emotioneel in balans is.'

'Dan komen we bij de laatste as: ORDE EN STRUCTUUR. Hoe gestructureerd is je leven? Plan je je dag op voorhand? Heb je orde in je handtas? In je kasten? Zijn werk en ontspanning gepland? Weet je alles goed te vinden? Heb je een plan voor je financiën, weet je wat er binnenkomt en wat er buiten gaat? Heb je een regelmaat in je eetpatroon? Maak je er een prioriteit van om dagelijks zoveel mogelijk op dezelfde tijdstippen te eten? Of vlieg je door de dag en verwaarloos je jezelf omdat er steeds dringende taken zijn? Geef jezelf tenslotte ook een score van 1 tot 10 als je denkt aan orde en structuur.'

Het was stil in de zaal. De mensen keken aandachtig naar alle streepjes die ze getrokken hadden op iedere as. Dan kwam er een nieuwe opdracht...

'Ik stel voor dat je nu al die streepjes met elkaar verbindt! In het ideale geval krijg je dan een mooi rond levenswiel.'

Hilariteit in de zaal. Aan de reacties te horen, waren de levenswielen er in alle mogelijke maten en modellen. Groot, klein, vierkant, met diepe gaten, met grote pieken, ... De spreker liet de tijd om het levenswiel te laten inwerken.

'Beste mensen: als je je soms afvraagt waarom je leven niet op wiel'tjes loopt, dan staat daar nu het antwoord: omdat er een aantal assen veel korter zijn dan anderen. Of omdat er sommige assen veel langer zijn dan anderen. Ik wil je nog iets vertellen: alle assen waar je jezelf minder dan 7 op 10 hebt gegeven, die mag je eigenlijk ook op '0' zetten.'

Geroezemoes steeg op uit de zaal. Op '0' zetten? Een 5 of 6 was toch niet zó slecht? Gelukkig gaf Kyle meteen toelichting bij deze boutespraak.

‘Waarom zeg ik dit? Als je jezelf minder dan 7 op 10 geeft, dan betekent dit eigenlijk dat je niet echt tevreden bent over deze as. En als je niet tevreden bent, is dit ook een reden waarom je misschien niet zo gelukkig bent als je zou willen! En dan is die as een werkpunt! Totdat je zelf het gevoel hebt dat het een 8, 9, of misschien wel een 10 kan zijn. Dan heb je het gevoel dat deze as wél zorgt voor een flow in je leven: bij een 7-8-9-10 krijg je er energie van.’

‘Een belangrijke opmerking hierbij: je score op 10 is jouw unieke weergave voor jouw unieke leven. Dit heeft niets te maken met het ideaalbeeld waar je aan moet voldoen. Ik geef mezelf oprecht een 9 op sport. Mocht jij als sport doen wat ik dagelijks doe, dan zou je jezelf misschien maar een 3 of 4 geven. Maar in mijn situatie, is naar mijn gevoel een 9 een oprechte score. Ik voel me goed als ik even buiten geweest ben, als ik enkele oefeningen gedaan heb om mijn lichaamsfuncties te onderhouden. Laat je dus nooit verleiden om aan het ideaalbeeld van iemand anders te willen voldoen! Dat is de beste garantie om nooit gelukkig te zijn! Je kan altijd beter, meer, groter... Waar het om gaat is dat je voortdurend het gevoel hebt dat je in balans bent! En dan kan je beter op alles een 7 hebben, dan op een aantal een 9 en op andere een 3.’

‘Hierbij aansluitend: ik vind het altijd aandoenlijk dat sommige mensen niet durven te denken aan een 8 of 9. Heel bescheiden zetten ze een 5 of 6. Daar is niets mis mee uiteraard. Het goede is dat die mensen onbewust wel aangeven dat ze tot véél meer in staat zijn! Anders zouden ze zichzelf geen 5 scoren. Iemand met een laag zelfbeeld is tevreden met een 5. En weet je hoe ik dat wiel dan interpreteer? Dat er nog ruimte is om te verdubbelen! En hoe doe je dat? Daar wil ik het nu even met jullie over hebben.’

‘Eén mogelijkheid is om iedere avond, aan het einde van de dag jezelf eens te evalueren op iedere as. Heb je er aandacht aan besteed? Ben je ermee bezig geweest? Onderaan je blad zie je de assen staan. Je zet een ‘+’ als je vindt dat het ok is, een ‘-’ als het niet echt ok is. Het is haast onmogelijk om op iedere as elke dag een ‘+’ te zetten. Maar als je dagelijks evalueert, dan ga je na verloop van tijd doorheen de dag hieraan denken. En omdat je liever een ‘+’ dan een ‘-’ zet, gaat je onderbewuste in actie schieten om je een ‘+’ op te leveren. Op die manier ontplooit je ego zich tot een nieuwe ik. Dat is een mooi proces.’

‘Een andere werkwijze is om je huidig wiel aandachtig te bestuderen. Zet eens een cirkel rond de drie kortste spaken. Waar zit je dip? Maak vervolgens een plan om hier de komende maand méér aandacht aan te besteden. Wat kan je plannen om deze korte spaak te verlengen? Wat kan je doen? Wie moet je zijn? Met wie kan je erover praten? Welk boek kan je erover lezen? Welke acties kan je ondernemen? Door dit in een plan te gieten en er dan ook doelgericht mee bezig te zijn, ga je zien dat je gevoel over deze as op termijn drastisch zal verbeteren! Gesteld dat je intussen de andere assen niet ver-

waarloost, weet je wat er dan gebeurt? Juist! Je wiel wordt ronder! En daarvoor ga je je gelukkiger voelen. Je kern, je as wordt niet meer heen en weer geslingerd! Vandaar dat in de as het woord geluk en succes bij elkaar staan!’

‘Als je van jezelf voelt dat je op een succesvolle manier aan je levenswiel werkt, ga je automatisch gelukkiger worden. Dit werkt ook omgekeerd: als je gelukkiger bent, ga je ook met meer gemak die dingen doen waar je succesvol van wordt: je trekt dan succes aan als een magneet! Maak dus niet de fout om te denken dat je gelukkiger zal zijn als je meer succes hebt! Als je het nu niet bent, ga je het dan ook niet zijn! Leef in het nu!’

‘Nog een opmerking over balans: in balans zijn, betekent niet dat je het rustig aan moet doen! Soms denken mensen bij het woord balans aan mediterende monniken, of leraars die in een perfecte yoga-houding rustig in en uitademen... Heb je ooit naar formule-1 wedstrijden gekeken? Elke bolide heeft 4 wielen die perfect uitgebalanceerd zijn! Als je tegen 250 kilometer per uur door een bocht scheurt, kan je best zorgen dat je wielen in balans zijn! Zo ook in je leven! Je kan beslist hard werken, gefocust in actie zijn en toch in balans!’

‘Wat ik dus met het levenswiel wil meegeven, is dat je geen assen uit je leven verwaarloost, want dat maakt dat je je na verloop van tijd behoorlijk misselijk kan voelen, als je steeds eenzelfde bobbel voelt omdat je wiel op één of meerdere assen niet uitgebalanceerd is. Negeer dat gevoel niet, werk er aan! Van je fiets zou je niet verdragen dat het wiel niet rond is: waarom zou je van je leven wél verdragen dat het vierkant loopt? Het ligt zelden aan de staat van de weg: meestal ligt het aan je eigen wiel als alles vierkant loopt! Je hebt voor je neus je eigen werkpunten liggen. Mijn advies: begin eraan!’

‘Nog een laatste opmerking. Soms krijg ik de vraag: *“Hoe zit het met het spirituele in je leven? Die as zie ik nergens? En die is toch ook belangrijk?”* Inderdaad, die is bijzonder belangrijk! Zo belangrijk zelfs, dat ik het spirituele niet als een afzonderlijke as beschouw! Het spirituele omringt alle assen! Ik beschouw dit eerder de lucht in je band, rond het wiel! Je ziet de lucht niet, je kan de lucht niet vastpakken, maar als de lucht er niet is, voelt je wiel veel harder aan! De oneffenheden in de weg zijn dan pijnlijker. Je wordt niet meer gedragen. Vandaar dat inspirerende opleidingen, bezinnen, mediteren, bidden, in contact komen met de natuur, yoga, je helpen om je band voortdurend een beetje bij te pompen, zodat je levenswiel soepel rijdt. Zelfs als een spaak te kort zou zijn, dan kan een band die goed gevuld is met lucht veel klappen opvangen en de pijn verzachten: dit zorgt voor comfort in alle omstandigheden. In die zin wens ik jullie allen een toekomst waarin je de zin-van-je-leven ontdekt, ernaar leeft en dankzij je levenswiel weet waar je werkpunten zijn! Succes met het creëren van je balans!’

Na deze woorden verliet Kyle onder luid applaus het podium voor een korte pauze. Daarna zou hij twee sessies geven over het thema *tijd*.

Dit is het Levenswiel waar ook Thibo het over had, in zijn laatste gesprek met Ron. *Je leven loopt 'op wiel'tjes'* als het helemaal rond is. Wil je weten hoe jouw levenswiel er momenteel uit ziet? Scoor jezelf op elke as: 1=puinhoop, 10=perfect! Verbind daarna alle punten en je ziet je wiel verschijnen. Op plaatsen waar een as te kort is in vergelijking met de andere assen, is er een 'bump': daar kan je in de komende periode aan werken, want dat is wellicht één van de redenen waarom je je niet helemaal in balans/gelukkig voelt.'



Wil je graag *consistent* aan je assen werken? Dan kan je aan het einde van *elke* dag jezelf een '+' geven als je aan een as hebt gewerkt, een '-' als het niet is gebeurd. Zorg ervoor dat de assen die te kort zijn, méér aandacht krijgen en je zal zien dat ze groeien! En je gaat je beter in je vel voelen!

Een uitgebalanceerd leven is de sleutel tot succes en geluk. Geef elke dimensie een + of -

Gezond: _____	Carrière: _____	Pers. Ontwikk: _____	Gezin&Partner: _____	Emotionele balans: _____
Sport: _____	Geld: _____	Ontspanning: _____	Sociaal leven: _____	Orde & structuur: _____

Voor meer informatie over de kracht van dit wiel, lees hoofdstuk 9 in *De Nieuwe Welzijnsoach* (II-9)
Dit blanco blad kan je ook afprinten op www.1001verhalen.com (onderaan de websitepagina)