

Bewust leven



ORANJEWOUD – November is de maand van de spiritualiteit met als thema ‘tijd maken’. Hoe maken we in deze hectische prestatie maatschappij tijd voor de dingen die belangrijk voor ons zijn?

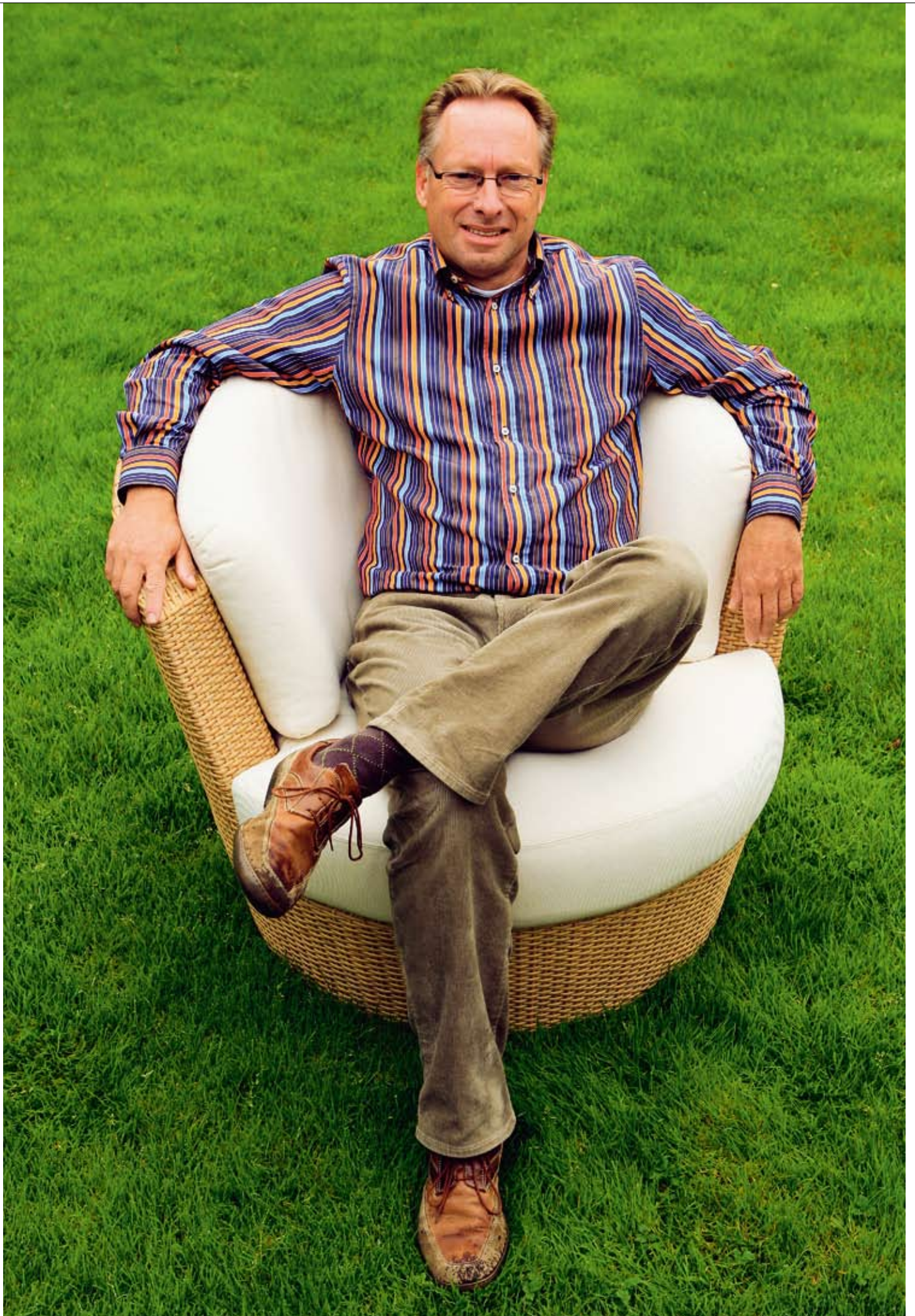
In gesprek met mental coach Martin Beljon (55).

‘**N**egen van de tien mensen waaraan ik de vraag stel: “wat is je persoonlijke missie in het leven?” hebben hier geen antwoord op. Mensen laten hun leven leiden. We zijn een prestatie maatschappij en denken aan de

hoogte van het salaris en of het nog hoger kan. Het huis moet steeds groter en als het even kan staan er twee auto’s voor de deur. We denken niet na over de dingen die echt belangrijk voor ons zijn. Dat is jammer, want daardoor missen we veel.’

Carrièreswitch

Martin Beljon (55) maakte in 2003 een carrièreswitch. Als directeur van werving- en selectiebureau Beljon + Westerterp, had hij het goed voor elkaar. De succesvolle zakenman miste echter iets in zijn leven. ‘Ik stelde mezelf



'WE MOETEN TERUGGAAN NAAR ONZE EERSTE LEVENSJAREN, TOEN WAREN WE ONSZELF'

de vraag: wil ik dit blijven doen tot mijn vijftenzestigste? Daar kwam duidelijk nee uit. Laatst kwam ik een kennis tegen die zei: "Het werk vind ik helemaal niets meer, maar ik hoef gelukkig nog maar acht jaar." Dan denk ik bij mezelf, je begaat een fout. Dat betekent dat je vijf dagen in de week, acht uren per dag, ongelukkig bent. Dat doe je jezelf toch niet aan?'

Gedachtegang

Martin gaf de zekerheid op en ontwikkelde zichzelf tot mental coach. 'In mijn werk werkte ik al met mensen, maar ik wilde meer de diepte in. Echt met mensen bezig zijn. Geen schijnvertoning. Ook wilde ik het goede in de mens naar boven halen. Waarom focussen we ons bijvoorbeeld op de kwaliteiten die niet bij ons horen? In een bedrijf gaat het bij functioneringsgesprekken vijf minuten over de goede capaciteiten en de resterende tijd over de vaardigheden waaraan moet worden gewerkt. Deze gedachtegang snap ik niet. We zijn geboren met verschillende eigenschappen en die moeten we benutten. Als een kind een vijf heeft voor biologie en een acht voor taal, dan betekent dit dat hij goed is in het tweede vak en geen aanleg heeft voor het eerste. Hij kan zich dan beter op het vak 'taal' richten in plaats van dat hij probeert die vijf voor biologie weg te werken. Als we onze goede eigenschappen gebruiken kunnen we een veel gelukkiger en stresslozer leven leiden. Dan focussen we ons immers op iets wat we ook echt in huis hebben.'

Honderd procent zichzelf
Martin geeft samen zijn collega

Danny Warbout zo'n vijftien keer per jaar in een inspirerende omgeving in het buitenland trainingen. Daarnaast coacht hij sinds 2008 de spelers en trainers van SC Heerenveen. 'Ik heb succesvolle zakenlieden gecoacht, maar ook mensen die tegen een burn out aan zitten. Wat ik doe is teruggaan naar de eerste levensjaren. Toen was de mens honderd procent zichzelf en trok hij zich van niemand wat aan. De opvoeding vormt een mens. Een kind kan niet aangeven wat zijn behoeftes zijn, terwijl hij die wel

'Je wilt niet vijf dagen in de week, acht uren per dag, ongelukkig zijn'

degelijk heeft. Hij is totaal afhankelijk van zijn ouders. Een baby wordt geboren met een aantal basisbehoeftes. Als één van die behoeftes vrijheid is, maar de ouders houden van structuur en regelmaat, dan vervaagt de behoefte vrijheid, terwijl die wel degelijk belangrijk is voor het kind. Sterker nog, het gestructureerde leventje dat het kind later gaat leiden, maakt hem gestrest. Het is namelijk niet zijn natuurlijke aard. Eigenlijk

moeten we als volwassene de eigenschappen waarmee we geboren zijn herontdekken en ontwikkelen.'

'Was zichzelf'

Martins missie is zijn eigen kwaliteiten zo goed mogelijk benutten. 'Ik wil later dat er op mijn grafsteen staat: 'Hij was zichzelf'. Mensen moeten ontdekken wat belangrijk is in hun leven. Laatst kwam ik een man tegen die het altijd druk heeft met werken. Hij wilde meer tijd met zijn gezin doorbrengen, maar eerst moest die vierde zaak er komen. Toen die vierde zaak er was, ging hij voor de vijfde. Dat is prima, maar dan moet hij niet zeggen dat zijn gezin op de eerste plek komt. Daar geloof ik dan niets van. We moeten en doen tegenwoordig teveel en dat is jammer. We kunnen ons leven laten leiden door de hectische maatschappij, maar we kunnen ook voor onszelf kiezen en onze eigen behoeftes op zoeken. Als je tijd wilt maken voor de dingen die er echt toe doen, dan is de laatste optie een goede keuze.' •

Meer informatie www.hettiendehuis.nl

FOTO'S ROBERT POSTHUMUS



Drachten · Franeker · Harlingen
Heerenveen · Leeuwarden · Sneek

KAMSMA
SCHOENEN

www.kamsmaschoenen.nl