

De gelukspiramide

Lezers van PSC Magazine kennen Cathelijne Wildervanck van de roerende en geestige columns die ze voor ons schreef en die een kijkje gaven in haar persoonlijke leven. We vonden het jammer dat ze stopte met schrijven voor ons, maar toen onlangs de coproductie met Amber Albarda uitkwam, begrepen we waarom ze meer tijd wilde vrij maken voor andere dingen. Schrijven is waar ze blij van wordt en dat is te zien aan dit prachtige boek *De gelukspiramide*, met de ondertitel *Voor een energiek leven zonder gezanik en gezeur*.

Samenkomst van het fysiologische en mentale deel

‘Amber benaderde mij omdat ze wist dat ik me met ADHD en het brein bezighield en zij daar meer over wilde weten als aanvulling op haar kennis over voeding. Amber heeft een opleiding tot kindervoedingscoach opgezet en liep ertegenaan dat kennis over voeding soms niet voldoende is. Vaak weten mensen wel mentaal dat bepaalde keuzes niet bijdragen tot verandering, maar toch lukt het niet andere keuzes te maken. Wat zit daarachter? Als je dit niet weet, blijf je goede voornemens maken die tot niets leiden. Toen hebben we samen een workshop gegeven en daar werden we eigenlijk heel blij van’, vertelt Cathelijne. ‘We merkten dat onze kennis heel complementair is. Zij weet veel van het fysiologische deel af en ik van het mentale, en zo ontstond het idee om onze kennis te gaan combineren.’

‘Het boek dat hieruit is voortgekomen, kun je diagonaal doorlezen en is glossy vormgegeven als een magazine. We hebben het boek zo opgezet, omdat we het zelf ook op deze manier zouden willen lezen’, licht Amber toe. ‘We hebben als werkende mensen allemaal vrij weinig tijd; zeker als je kinderen hebt en er nog een sociaal leven op na wilt houden. We hebben dan geen uren de tijd om ons heerlijk in een stoel te nestelen met een boek. Zeker niet van het formaat van ons boek, dat meer dan 300 pagina’s telt’, zegt ze er lachend bij. ‘We zijn ervan uitgegaan dat meerdere dames met ons een

druk leven hebben en het daarom fijn vinden hapsnap in het boek te lezen over de onderwerpen die ze op dat moment interessant vinden. Ik denk dat dit minder intimiderend is dan een heel dik boek van voren naar achter te moeten gaan lezen. Dan ontstaat al snel de gedachte: als ik een keer tijd heb, begin ik eraan. En als andere vrouwen net zo zijn als ik, komt die tijd er over ongeveer 30 jaar. En dat vind ik jammer.’

Samen een boek schrijven, hoe werkt dat?

‘Ook het schrijfproces was een mooie aanvulling en een psychologische ontdekking’, legt Cathelijne uit. ‘Amber gedijt goed onder stress en met de deadline vlak voor haar neus, terwijl voor mij het omgekeerde geldt. Uiteindelijk hebben we 3 weken geknald om het boek te schrijven. Hieraan vooraf zit natuurlijk jaren van kennis vergaren en ervaring. We hebben dat wat we allebei al wisten, geordend en leesbaar gemaakt. Toch hebben we door de combinatie van ons beider kennis nieuwe dingen geleerd. Zij schreef soms iets dat voor haar vanzelfsprekend was en ik vroeg me dan af: hoe zit dat dan precies? En dan ging zij dus een tandje dieper om de onderliggende kennis boven te krijgen. En andersom ging dat hetzelfde. Dan zei zij: het klinkt heel logisch wat je zegt, maar is het ook echt zo?’

Zo ben ik bijvoorbeeld nog eens dieper gedoken in de neurotransmitters en hoe die je brein beïnvloeden. Ik weet wel hoe het zit, maar vertelde dat op een vereenvoudigde manier.

Amber wilde het precies weten, dus toen ben ik het nog eens gaan uitpluizen.’

Zes hoofdstukken die ieder gaan over een trede in de gelukspiramide

‘We hebben voor deze indeling gekozen om alles makkelijk te laten binnen komen’, aldus Amber. ‘De lezer kan kijken waar hij of zij op dat moment behoefte aan heeft. Is dat slaap, dan duik je lekker even in de slaap. En misschien denk je de week erop wel: hoe zit dat nu met mijn eten? Of worstel je juist met gedachten? Dan ga je dat hoofdstuk lezen. Ik denk dat de kennis in het boek nog niet bij veel mensen aanwezig is. Net als dat bij Cathelijne en mij het geval was, zal iedereen wel wat kennis hebben over bepaalde onderwerpen. De lezer weet vast wel iets van voeding en waarom het een wel goed is voor je en het ander niet. Maar hoe werkt het daadwerkelijk uit op je lijf en hoe kan wat je tegen jezelf zegt, van invloed zijn. Het boek biedt een compleet pakket, waar mensen mee geholpen kunnen zijn, zonder dat ze op dit moment beseffen dat ze die kennis missen. Op het moment dat je alles samengebundeld voor je hebt, ervaren lezers dat als een soort gouden succesformule. Zo heb ik dat in ieder geval gehoord van meerdere lezers. Had ik dit maar eerder geweten, is de reactie die ik het meest hoor. Had ik dit maar op school geleerd en waarom is dit geen common knowledge?’

Experts in geluk?

‘Ik vind niet ineens dat ik nu een expert in geluk ben en Amber denk ik ook. Het boek is opgebouwd rondom de 6 lagen van de gelukspiramide en binnen die categorieën geven we ontzettend veel kapstokjes, om het zo maar te noemen. Allerlei kleine dingen die je kunt doen op weg naar meer geluk. Daarvoor maken we gebruik van de zogenaamde kaasschaaftips. Dit zijn tips en informatie waarvoor je zelf kunt kiezen of en wanneer je ermee aan de slag gaat. Niemand probeert een hele homp kaas tussen z’n brood te proppen. Daar is de

kaasschaaf voor uitgevonden. Om een plakje van de kaas af te schaven en die op je boterham te leggen. Zo werkt het ook met de kaasschaaftips in het boek. Dit proces van iedere keer een plakje leidt tot een optimaal resultaat. We kunnen onmogelijk in alles specialistisch zijn – zo staan er geloof ik wel meer dan 60 kaasschaaftips beschreven – en dat is ook niet de bedoeling. De bedoeling is wél mensen bewust maken van het feit dat ze meer kunnen dan ze denken en daarnaast dat dat niet in perfectie hoeft. Kleine stapjes zetten en dingen doen, die je makkelijk afgaan en in je leven integreren. Eigenlijk is het een boek dat een jaar lang op je nachtkastje moet liggen en waar je iedere week een goed voornemen uithaalt. We willen geen wijzend vingertje geven. Dat juist niet! We willen de lezer niet het idee geven dat hij of zij iets moet of het niet goed genoeg doet. Volgens mij is het gelukt om een boek te maken dat fijn en luchtig is om door te bladeren. Gelaagd; voor mensen die aan het begin staan en ook voor mensen die zich al hebben verdiept in gezondheid, voeding en psyche.’

Een gelaagd boek en naslagwerk

‘Wat ik zelf leuk vind aan het psychologiegedeelte is dat het veel inhoud deelt,’ legt Cathelijne uit, ‘maar wel op een begrijpelijke manier. Het is geen zware psychologische kost. Daarom is het heel geschikt om aan cliënten mee te geven. Er staat heel veel in over de werking van je brein, hoe je gedachten je welbevinden en gezondheid bepalen en hoe je in vaste patronen kan blijven hangen en wat je daaraan kan doen. Daardoor kan het heel ondersteunend zijn bij een coachingstraject. Ook de therapeut, coach of counselor zelf zal bij het lezen geregeld o-zit-dat-zo-momentjes hebben. En deze kennis kan hij of zij ook voor zichzelf gebruiken. Je hoeft tenslotte niet in de kreukels te liggen om aan zelfontwikkeling te doen. Ik ben ook heel blij dat een film als *Heal* te zien is op Netflix. De film laat zien dat bijna alle ongemakken en

“IN JE EENTJE OP EEN ONBEWOOND EILAND GELUKKIG ZIJN, IS BEST WEL GEMAKKELIJK HET IS MISSCHIEN EEN BEETJE SAAI, MAAR AL DIE STRESS-FACTOREN HEB JE NIET.”

niet-functioneren wordt gestuurd door stress. Stress die op allerlei manieren binnenkomt: voeding, straling, gedachten, maar ook toxische relaties om maar wat te noemen. Allemaal worden we voortdurend aan stress blootgesteld. Ik zeg wel eens dat in je eentje op een onbewoond eiland gelukkig zijn, best wel gemakkelijk is. Het is misschien een beetje saai, maar al die stressfactoren heb je niet. En ik denk ook dat mensen die al bewust leven, nog gevoeliger zijn voor stress en dat voor hen de lat voor een gelukkig leven misschien nog wel hoger ligt.’

Trots en enthousiast

‘Van alle boeken die ik heb geschreven, is dit het boek waar ik de meest enthousiaste reacties over krijg’, zegt Amber. ‘Mensen zeggen dat ze er écht wat mee kunnen en dat het ze echt helpt.’ Cathelijne beaamt dit. ‘Ja, dat heb ik ook! Ik ben ontzettend trots op dit boek. *De gelukspiramide* is echt een mooi boek dat alles bevat aan nieuwe dingen die ik de afgelopen 5 jaar

ontdekt heb over het brein.’ De recepten in het boek zijn van de hand van Amber. ‘We kunnen in het boek wel van alles roepen over wat je zou moeten eten’, licht ze toe, ‘maar niet iedereen is even handig in de keuken. Dus dan is het wel handig als we er gemakkelijke recepten bij geven. Om ze meteen ook te kunnen toepassen. Zo kun je meteen aan de slag met wat je in het boek gelezen hebt.’

Zoete trek en APK

In het boek staat een stuk over suiker. ‘Dat is iets dat veel mensen moeilijk vinden’, zegt Amber. ‘En het wordt ons ook moeilijk gemaakt, want overal zit suiker in! Dus je kunt wel weten dat het niet zo goed voor je is, maar ga maar eens proberen om te minderen. Succes dus. Daarom geven we in het boek een aantal handige handvatten en tips. Iedereen is suikerverslaafd zonder dat we dat zelf weten. Je lichaam is helemaal gewend aan de suikerpieken en -dalen. En zo blijft je lijf om suiker vragen. Op het moment dat je dat weet te doorbreken, kun je binnen 3 weken van die suikerbehoefte af zijn. En dat kan me toch een rust geven in je hoofd en je lijf!

Veel mensen zorgen beter voor hun auto dan voor zichzelf. De auto wordt goed onderhouden, krijgt de juiste brandstof en een jaarlijkse APK. Met dit boek willen we ook een soort APK geven, maar dan voor je lijf. Want je lijf ruil je niet in tegen een nieuwer model. We vertellen uitgebreid wat je zelf in kleine stapjes zou kunnen verbeteren. Daarom hebben we ook de kaasschaaf geïntroduceerd. Als je alle stappen tegelijkertijd zou moeten zetten, wordt het voor veel mensen onhaalbaar. Met de kaasschaaf snij je 1 plakje af en daar begin je mee. Op deze manier je kun je het helemaal vormgeven zoals je dat zelf wil.’

Hoofd, hart en buik

‘Echt veranderen doe je met hoofd, hart en buik’, zegt Cathelijne. ‘Veel mensen willen iets veranderen met een inzicht. En met dat inzicht zou het ineens allemaal anders zijn. Maar dat



is alleen hoofd. Ik pleit er dan ook echt voor dat mensen met al hun cellen kunnen ervaren hoe het is om een bepaalde overtuiging los te laten, of om een stuk te laten zien van jezelf, dat je heel spannend vindt. Dan krijg je echt een soort kwantum-shift. En ik ben ervan overtuigd dat je dan minder snel terug zult vallen in oude patronen of overtuigingen. De buik noemen we ook wel het derde brein, want in je buik wordt uiteindelijk meer serotonine aangemaakt dan in je hersenen. Je buik en je hart – het tweede brein – zijn meer met het emotionele deel van het brein gekoppeld. Dat betekent dat het limbische brein de neocortex allebei betrokken zijn bij veranderprocessen en dan ontstaat integratie. Als het alleen om het analytische brein gaat, blijft het bij een gedachte en moet je elke keer bewust tegen jezelf zeggen dat je het

anders gaat doen. Zelf maak ik daarvoor vaak gebruik van NLP.’

Automatische piloot en please-machine

Toch vallen mensen, zelfs na zelfontwikkeling en hard werken, in oude gewoontes en gedachten. Daarop neemt Cathelijne ons mee in de werking van het brein. ‘Het brein wil het liefst zoveel mogelijk geautomatiseerd doen, zodat de actieve ruimte beschikbaar blijft voor levensbedreigende of nieuwe situaties. Daarom generaliseren en standaardiseren we het liefst zoveel mogelijk. Verandering is iets dat het brein, evolutionair gezien, liever niet heeft. Die sabeltandtijger die vroeger wel eens het einde kon betekenen, is nu je partner die ’s ochtends loopt te mopperen over iets dat je niet gedaan hebt, je kind dat naar school moet en



z'n gymshoenen kwijt is of de overvolle mailbox op je werk. Het heeft fysiologisch hetzelfde effect. Maar het verschil met vroeger is, dat die sabeltandtiger op een gegeven moment weg is en geen gevaar meer vormt, maar bij ons blijft het maar doorgaan. Zo wordt die stress chronisch.

Een heel makkelijke oefening die ik hiervoor wel eens aan mensen geef is: schrijf 10 dingen op die je móét doen. En streep er dan 5 af die, wanneer je ze niet doet, geen doden opleveren. Wat een lucht kan dat geven!

Evolutionair gezien zijn we *please-machines*. We zijn altijd bezig anderen *happy* te houden. En op de een of andere manier hebben we het in ons hoofd gehaald, dat we anderen *happy* houden door hard te werken, perfect en nuttig te zijn, altijd te geven en altijd aan te staan.

Dat alleen al je realiseren en af en toe ontdekken wat er gebeurt als je dat wat minder doet, levert ruimte op.

Het is niet voor niets dat yoga, mindfulness, ademhalingstechnieken en voeding tegenwoordig zo in de picture staan. Ik denk dat heel veel mensen zich bewust zijn dat ze chronisch stress hebben en zich realiseren dat ze daar wat aan moeten doen.'

Gebruiksaanwijzing voor een rommelig en gelukkig leven

'Soms hebben we het te druk om gelukkig te zijn, te mogen leven en de dingen te doen die ons inspireren en dat is de wereld op z'n kop', vervolgt Cathelijne. 'En het leven is ook gewoon rommelig met de daarbij behorende ups en downs. Maar in die rommeligheid kun je toch gelukkig zijn als je weet hoe. Het gaat er niet om dat alles van binnen mooi, perfect en af moet zijn.

Eerst maar eens weten wat goed voor jezelf is en daarna ontdekken hoe je dat kunt gaan doen. Met welke interne stemmetjes je moet afrekenen om ook

echt voor jezelf te mogen gaan. Ken jezelf zodat je weet wat voor jou werkt. Als je een vaatwasser koopt, ga je toch niet de gebruiksaanwijzing voor de wasmachine lezen? Gek genoeg doen we dat psychologisch wel. We kijken hoe de buurvrouw gelukkig is en denken dan dat voor ons ook werk. Dat is natuurlijk niet zo. Dus ken je eigen gebruiksaanwijzing, want dan weet je hoe je gelukkig kan worden.'

Over Amber en Cathelijne

Amber Albarda schrijft (kook) boeken, is voedingscoach, moeder en toegewijd chocoladeliefhebber. Ze is tevens oprichter van de Better Health Academy en het Better Health Event in de RAI Amsterdam en geeft regelmatig workshops over voeding & gezondheid en lezingen voor bedrijven.

Cathelijne Wildervanck is grondlegger en directeur van ADHD-Nederland, publiceert geregeld in vakbladen, maakt nuchtere inspirerende filmpjes en ze is schrijfster van onder andere het boek *ADHD: Hoe haal je het uit je hoofd?* Zelf geeft ze geen coaching meer, maar ze heeft nog steeds een aandeel in de opleiding ADHD-coach en de training Effectief met ADHD. Ook verzorgt zij regelmatig de Masterclasses voor coaches.

