

De Gelukspiramide

Boekenrubriek door
Marielle Schavemaker

De Gelukspiramide door
Amber Albarda en
Cathelijne Wildervanck

Uitgever:
Splint Media B.V.
maart 2019

Wat is geluk voor jou? Is geluk maakbaar? Welke invloed heb je zelf? Het boek de Gelukspiramide, voor een leven zonder gezanik en gezeur, verscheen eerder dit jaar. Amber Alberda volg ik al een tijdje. Vanuit haar eigen ervaring op gezondheidsvlak is zij op onderzoek uit gegaan naar de rol van voeding en heeft zij zich ontwikkeld tot healthcoach. Haar samenwerking met Cathelijne Wildervanck (in de vorige editie van INZICHT staat een groot interview met haar) wekte mijn interesse.

Amber en Cathelijne hebben hun kennis en ervaring van respectievelijk voeding en (neuro) psychologie gegoten in een praktisch model; de Gelukspiramide. Na de piramide van Maslov, omtrent menselijke behoeften, lijkt er nu behoefte aan een nieuw model die de hiërarchie aangeeft van gezond blijven in een wereld met zoveel mogelijkheden.

Wat is dan die Gelukspiramide? Een stappenplan dat je met de juiste tools helpt om de regie over je leven op te pakken. Met een handleiding van je eigen brein en lijf, want geluk is maakbaar. Geluk is de aanwezigheid van een bepaalde hoeveelheid van neurotransmitters en hormonen in je lijf, die maken dat jij je goed voelt. En als geluk dan maakbaar is, hoe zorg je er dan voor dat je voldoende stofjes in je lijf opbouwt? Met de Gelukspiramide wordt een stappenplan gedeeld.

De eerste drie hoofdstukken gaan over de fysiologische processen: Slaap, Voeding en Beweging. Slaap is niet voor niets de eerste trede, slaap wordt gezien als de basis van alles, omdat tijdens je slaap je lichaam hard aan het werk gaat met hormoonproductie, immuunsysteem, celregeneratie en schoonmaken. Dit hoofdstuk bevat veel theorie over de verschillende hormonen, hun functie, samenhang en werking. Hoe belangrijk dit is, blijkt wel uit het gegeven dat in alle andere hoofdstukken er steeds naar wordt

terug verwezen. Bij Voeding komen de befaamde drie boosdoeners aan bod; suiker, gluten en zuivel. Of dit daadwerkelijk boosdoeners zijn, waarom je ze wel of niet zou gebruiken en wat dat doet met je lichaam en brein wordt helder uitgelegd. Waarom is Beweging zo belangrijk? Het is fijn voor je brein, het stimuleert je lymfestelsel, is een stresskiller en is goed voor je cardiovasculaire stelsel. Wat mij betreft wordt hier zeker al een stap gezet richting de psychologische kant van het boek. Hoe werkt ons brein en waarom is het bijvoorbeeld voor de één makkelijker om te sporten dan voor de ander?

Bij het hoofdstuk over Gedachten komt de NLP kennis van de dames aan bod, zoals hoe worden je gedachten aangestuurd, wat kun je zelf veranderen in je denkpatronen, Cartesian Logics als kaasschaaftip, herkaderen en Six Human Needs van Anthony Robbins omtrent persoonlijke/geestelijke behoeften en hoe die kunnen botsen. En natuurlijk ook het leuke stokpaardje van Cathelijne, van Hoe Het Hoort naar Wat Werkt Wel. Ook al heb ik kennis van NLP en herken ik veel in dit hoofdstuk, de persoonlijke touch en de frisse blik op de materie, alsmede de samenhang met de eerdere hoofdstukken maken het zeker nog leuk om te lezen.

Gezonde Relaties kunnen breder gezien worden dan die met je partner. De omgang met andere mensen zorgt voor een aanvoer van stress-stofjes of juist geluk-stofjes. Wat kost je energie en waar krijg je energie van? Veel is vastgelegd in je zogenaamde Sociale Blauwdruk; hoe ben je opgegroeid en opgevoed? Dit heeft impact op hoe je nu door

het leven gaat. De verwijzing naar de theorie van Covey, met het model van Cirkel van Invloed en Cirkel van Betrokkenheid en de eenvoudige uitleg hiervan, geeft je een mooi handvat om zelf te kiezen hoe jij je leven doet. Waar heb je daadwerkelijk invloed op en waar geef je je aandacht aan. Ik kwam in de verwarring toen werd gesproken over de metaprogramma's. In dit boek wordt eerst gesproken over de vier basistypen van de menselijke persoonlijkheid, afgeleid van Carl Jung. In het vervolg worden nog andere metaprogramma's kort aangestipt. Ik ben zelf opgeleid met de Metaprogramma's van Lesley Cameron en dat geeft een ander uitgangspunt dan persoonskenmerken. Overeind blijft staan dat je door de metaprogramma's van jezelf en de ander te (her)kennen, je meer inzicht kunt krijgen waarom iemand doet zoals hij/zij doet. En in het perspectief van relaties, waarom het met de één automatisch klikt en het met de ander moeizamer gaat. Ook hier geldt weer dat het je bewust zijn van de verschillen, je voor jezelf de keuze geeft om er wat aan te doen. Dit hoofdstuk geeft oefeningen om met jezelf aan de slag te gaan. Als kers op de taart sluit het boek af met een hoofdstuk over Keuzes; terug naar de kern, stilstaan bij waar je blij van wordt met de Drie-Minuten-Regel en groter bewustzijn.

In het boek wordt gebruik gemaakt van de metafoer Kaasschaaf. Een toegankelijke manier van veranderingen in je leven doorvoeren, is gebruik te maken van de zogenaamde Kaasschaaftips, vrij vertaald; je doet geen homp/kilo kaas op je boterham, je neemt een plakje. Zo worden de tips in

het boek ook gegeven: neem een stukje van de informatie en ga daar mee aan de slag. Wanneer je dit hebt geïntegreerd in je leven kun je eventueel de volgende stap nemen. Dat de dames zelf de ironie inzien van het gebruik van metafoor kaasschaaf in een boek dat bezwaren benoemt tegen zuivel, brengt een glimlach op mijn gezicht en zegt voor mij wat over het boek in zijn geheel. Gedegen kennis wordt op een laagdrempelige manier overgebracht, gelardeerd met voorbeelden uit hun eigen dagelijkse leven. De boodschap die bij mij blijft hangen, is dat je vooral zelf je keuzes maakt, verander wat je wilt in kleine stapjes en kies wat het beste bij jou past. Er is geen één waarheid, **de kaart is niet het gebied.**

De dames geven een inkijkje in hun persoonlijke zoektocht naar gezondheid en geluk en delen de voor hen meest waardevolle tips, onderbouwd door goede (wetenschappelijke) research, zonder hoogdravend te worden. Dit maakt het een fijn te lezen boek, waar je veel kennis uit haalt en die nieuwe kennis kun je middels de zogenaamde Kaasschaaftips zelf in praktijk brengen.

De Gelukspiramide is een boek dat inzicht geeft, de samenhang met de verschillende treden van de piramide voor het voetlicht brengt, met lekkere recepten tussendoor zorgt voor afwisseling en inderdaad een stappenplan biedt. Wat mij betreft een aanrader voor een ieder die met meer energie en geluk zijn leven wil voortzetten. Want zeggen de Nine Major Believes (Frank Pucelik) ons niet dat je **het recht hebt om te leren en jij de allerbelangrijkste persoon bent!** ■

