

WIE **JA** ZEGT,



MOET OOK **NEE** ZEGGEN



TOE AAN MEER FOCUS IN ONZE 'ALLES KAN'-MAATSCHAPPIJ? DRUK OP DE PAUZEKNOP EN BEDENK: WAAR ZEG IK VOORTAAN 'JA' TEGEN? HUH: JA?! PRECIES, WANT WIE 'JA' ZEGT, MOET OOK 'NEE' ZEGGEN.

Tekst Esther van Lunteren

*Alles kan als jij het laat gebeuren,
maar je moet de hemel zelf openscheuren.
Handen uit de mouwen,
voelen op de grond,
of je geeft jezelf gewoon een schop onder je kont.*

Klinkt mooi hè, deze eerste regels van het lied 'Alles kan' uit de film *Mary Poppins*. Laten we wel wezen, 53 jaar na het verschijnen van deze succesvolle film, is ook bijna alles mogelijk. Met een beetje geld, tijd en inzet maakt de gemiddelde Nederlander anno 2017 al zijn wensen tot werkelijkheid.

Tot we kennismaken met de keerzijde ... In cijfers: 88 procent van de Nederlanders leeft onder een behoorlijke mate van stress. Ruim 1 miljoen mensen slijkt antidepressiva. Burn-out is beroepsziekte nummer 1, en FOMO (*Fear of Missing out*) is inmiddels een 'aandoening'.

"Wat is de reden dat iemand zich onbevredigd voelt?" vraagt de Amerikaanse pastor Neil Anderson zich in het dagboek *Iedere dag in Christus* af. Hij komt meteen met het antwoord: "Meestal ligt het aan de verminderde kwaliteit van relaties, diensten of producten. (...) Je zult meer bevrediging ervaren wanneer je een beperkt aantal dingen goed doet, dan wanneer je een heleboel dingen halfslachtig doet. De sleutel naar persoonlijke vervulling ligt niet in het verbreden van je invloed, maar juist in het verdiepen daarvan, door je toe te wijden aan de kwaliteit."

FOCUS

Deze gedachte sluit naadloos aan bij het pleidooi voor meer focus in je leven van gestalt-therapeut, coach en trainer Lenie Westerlaken – in-contact.nu en aandachtigleven.nu – en timemanagementtrainer en werkplekcoach Inez Petter – brightsky.nu en bekend van inezhelpt.nl. Focus om te kunnen leven naar het grootste en eerste gebod, zoals Jezus dit ver-