

Een life-changing tool waar miljoenen
mensen niet over uitgepraat raken

THE
LET
THEM
THEORY

Mel Robbins

New York Times-bestsellerauteur

INHOUD

INLEIDING	Mijn verhaal	9
HOOFDSTUK 1	Verdoe je leven niet langer met dingen waarover je geen controle hebt	25
HOOFDSTUK 2	Aan de slag: laat ze en laat me	39
HOOFDSTUK 3	Verrassing: het leven is stressvol	61
HOOFDSTUK 4	Laat ze je stress bezorgen	73
HOOFDSTUK 5	Laat ze maar negatief over je denken	85
HOOFDSTUK 6	Hoe je kunt houden van lastige mensen	101
HOOFDSTUK 7	Als grote mensen zich gedragen als een boze kleuter	115
HOOFDSTUK 8	De juiste beslissing voelt vaak verkeerd	129
HOOFDSTUK 9	Nee, het leven is niet eerlijk	137
HOOFDSTUK 10	Word wijzer door te vergelijken	145
HOOFDSTUK 11	Wat niemand je heeft verteld over vriendschap tussen volwassenen	163
HOOFDSTUK 12	Waarom sommige vriendschappen vanzelf verwateren	173
HOOFDSTUK 13	Zo creëer je de mooiste vriendschappen van je leven	183
HOOFDSTUK 14	Laat volwassenen volwassenen zijn	199
HOOFDSTUK 15	De kracht van je invloed	215
HOOFDSTUK 16	Hoe meer je ze redt, hoe dieper ze zinken	231

HOOFDSTUK 17	Steun bieden op de juiste manier	243
HOOFDSTUK 18	Laat ze je tonen wie ze zijn	255
HOOFDSTUK 19	Zo breng je je relatie naar het volgende niveau	265
HOOFDSTUK 20	Hoe elk einde een mooi begin is	273
CONCLUSIE	Jouw laat-me-tijdperk (waag het niet dit over te slaan!)	297
	Bijlagen	305
	Laat me jullie bedanken	307
	Bibliografie	315
	Over de auteur	335

INLEIDING

Mijn verhaal

Op mijn 41ste had ik 800.000 dollar aan schulden en geen werk en stond het restaurant van mijn man op omvallen. Het voelde alsof ons leven was mislukt en we nooit meer uit de schulden zouden raken.

Mijn voornaamste strategie om met de zorgen en onzekerheid om te gaan werd vermijding. Opstaan vermijden door de snooze knop in te drukken. Pijn vermijden met alcohol. Verantwoordelijkheid vermijden door mijn man de schuld te geven. Solliciteren vermijden met het toppunt van uitstelgedrag.

Ik zag met afgunst hoe mijn vrienden met succes carrière maakten terwijl wij nauwelijks geld hadden voor boodschappen. Ik was net ontslagen en had geen idee wat ik aan moest met mijn leven: ik was al pro-Deadvocaat geweest bij de Legal Aid Society in New York City en advocaat bij een grote firma in Boston, had gewerkt voor een paar start-ups, als bedrijfsontwikkelaar bij een reclamebureau en als lifecoach, had een inbel-radioprogramma gepresenteerd en zelfs een klein atelier voor keramiekschilderen geopend. Ik wist het echt niet meer.

Heb je dit ooit zelf meegemaakt, dan snap je hoe enorm zelfs de simpelste taken lijken: uit bed komen, post openmaken, echt aandacht hebben voor je gezin, een lekkere maaltijd koken, solliciteren, een wandeling maken, dat abonnement opzeggen of zelfs gewoon eerlijk toegeven hoe je worstelt... Alles lijkt ondoenlijk. Ik probeerde op de automatische piloot de dag door

te komen. Elke ochtend werd ik bevangen door angstgevoelens en dacht ik: zal het de rest van mijn leven echt zo blijven?

Maar weet je wat zo grappig is als je bent vastgelopen? Ik wist precies wat ik moest doen: opstaan, de gevreesde stapel rekeningen afhandelen, de kinderen naar school helpen, mezelf dwingen te gaan wandelen, mijn vrienden om hulp vragen, een budget vaststellen, een baan zoeken. En toch leek ik niets van dat alles te kunnen doen.

Hoe ik mijn leven veranderde

Als je een fan bent van mijn werk, weet je dat ik in deze periode iets bedacht dat mijn leven voorgoed veranderde: de 5-seconderegel. Het begon als een afteltrucje dat me hielp uit bed te komen op dagen waarop mijn problemen onoplosbaar leken. Het idee was simpel: schiet zodra de wekker gaat als een raket je bed uit. Net zoals bij de lancering van een NASA-raket, begon ik af te tellen met 5-4-3-2-1 en schoot dan mijn bed uit. Als je zo snel in actie komt, krijgen angstgevoelens geen kans. Je hebt geen tijd voor negatieve gedachten. Je hebt zelfs geen tijd om op de snooze-knop te drukken. Tel gewoon af van 5 tot 1 en sta dan op.

Op dat punt in mijn leven was ik er zo aan gewend dat gedachten, angst en stress me verlamden dat het concept heel vreemd aardeed. Ik weet nog wat een openbaring het was toen ik dacht: wacht eens even, kan ik toch doen wat ik doen moet ook al voel ik me ellendig? Ja, Mel, dat kun je. En het werkte.

Ik begon het de '5-seconderegel' te noemen omdat ik beseftte dat mijn brein die tijd nodig had om een idee te verpesten. Net zoals het niet veilig is voedsel op de grond te laten liggen, is het ook niet veilig een gedachte in je hoofd te laten rondhangen. Maar als je binnen vijf seconden in actie komt, heb je geen tijd voor twijfel. Geen tijd voor uitstelgedrag. Geen tijd voor uitvluchten. 5-4-3-2-1: actie.

Wat begon als een manier om uit bed te komen, ging bepalen hoe ik me gedurende de dag gedroeg.

5-4-3-2-1 Sta op als de wekker gaat.

5-4-3-2-1 Pak de telefoon en ga netwerken om een baan te vinden.

5-4-3-2-1 Open de rekeningen die zich al maanden opstapelen op het aanrecht.

Met één 5-secondenactie tegelijk dwong ik mezelf de ene voet voor de andere te zetten en langzaam het leven weer op te pakken. Eerlijk is eerlijk, het viel niet mee. De eerste jaren erna hoorden tot de moeilijkste van mijn leven.

Het valt niet mee uit schulden te komen of pijnlijke huwelijksproblemen aan te pakken. Het valt niet mee minder angstig te zijn of minder aan jezelf te twifelen, je cv bij te werken en een baan te zoeken als je een laag zelfbeeld hebt. Het is moeilijk weer in conditie komen en gezonde gewoonten aan te nemen als je er een tijd weinig aandacht voor hebt gehad.

En het was allesbehalve aantrekkelijk na een hele dag werken thuis te komen, voor drie kinderen te zorgen, een paar minuten met mijn man door te brengen en dan elke avond tot laat proberen te bedenken hoe ik meer geld kon verdienen.

Maar ik deed het.

De 5-seconderegel leerde me dat actie cruciaal is. Je lost je problemen niet op door erover na te denken. Als je afwacht tot je zin hebt om iets te doen, zul je nooit in actie komen. Ik leerde dat niemand je komt redden. Je moet jezelf redden van jezelf. Je moet jezelf dwingen dag na dag kleine stappen te zetten, vooral als je daar geen zin in hebt.

Met 5-4-3-2-1 overwon ik de uitvluchten, angsten en apathie. En heel geleidelijk, week na week, zette ik de stappen om mijn leven en carrière weer op de rit te krijgen. Ook mijn man ging het gebruiken om zich te dwingen zijn zakelijke problemen aan te pakken en ook voor hem werkte het. Maar het zou nog drie jaar duren voor ik anderen vertelde over de 5-se-

conderegel. Ik deinsde ervoor terug die te delen omdat ik ten eerste niet wist waarom die werkte. En ten tweede vond ik dat ik niet in de positie was om wie dan ook advies te geven.

Maar dat alles veranderde toen een vroegere kamergenoot mij op een kleine bijeenkomst aanbeval als de ‘ideale persoon’ om advies te geven over carrièreswitches. Ik vermoed dat ze aan mij dacht omdat ik zo vaak van carrière was gewisseld dat zelfs ik de tel kwijt was. De organisatie van de bijeenkomst bood mij en mijn man een vliegticket naar San Francisco en een verblijf in een hotel aan. Als je geldproblemen hebt klinkt dat als een vakantie, dus stemde ik toe. Ik had nooit eerder tijdens een bijeenkomst gesproken op een podium. Ik had alleen weleens les gehad in spreken in het openbaar op de middelbare school en zodra ik aan boord van het vliegtuig stapte, sloeg de paniek toe: wat had ik me in vredesnaam op de hals gehaald?

Toen ik het podium op liep en zag dat zeventhonderd mensen in het publiek me aanstaarden, werd mijn geest blanco en voelde ik mijn borst en hals rood worden.

Vervolgens had ik een 21 minuten durende paniekaanval op het podium en na zo’n 19 minuten wist ik niet meer hoe ik mijn praatje over carrièreswitch moest afronden. Dus flapte ik de 5-seconderegel eruit en hoe ik die gebruikte, omdat ik niets anders wist te zeggen. Ik moet een black-out hebben gehad, want ik weet ook niet meer hoe ik ertoe kwam het voltallige publiek mijn e-mailadres te geven. En toen ik van dat podium af liep, dacht ik: dat was het ergste wat ik ooit heb meegemaakt. God-dank is het voorbij.

Die kleine bijeenkomst bleek een van de eerste TEDx-conferenties ooit. Het werd gefilmd en een jaar later online gezet.

De video ging niet alleen viraal, maar werd een van de meest bekeken TEDx-talks aller tijden. De 5-seconderegel met de 5-4-3-2-1-afteltruc verspreide zich van mond tot mond wereldwijd. Mensen begonnen me te schrijven op dat e-mailadres en vertelden hoe de regel hun leven had veranderd. Ik was zo ge-

raakt door deze verhalen dat ik 's avonds, als onze drie kinderen slapen, hun e-mails stuk voor stuk beantwoordde.

Toen ik omkwam in de problemen, dacht ik dat ik de enige was die het moeilijk vond de dingen te doen die echt noodzakelijk zijn. Ik had het mis. Motivatie is voor iedereen moeilijk. Het is een universeel probleem en de 5-seconderegels leek een oplossing die niet alleen werkte voor mij, maar voor mensen overal ter wereld.

De verhalen waren verbluffend: mensen hadden 5-4-3-2-1 gebruikt voor het overwinnen van angst, uitstelgedrag en smoesjes om maar niet van baan te veranderen, om 45 kilo af te vallen, een bedrijf te beginnen of te verkopen en hun gezondheid of huwelijk te verbeteren. Ik stond versteld van de medische en klinische toepassing. Artsen en psychologen gebruikten het om PTSD, OCD en depressie te behandelen.

Zelfs tijdens het schrijven van deze inleiding vertelden ruim duizend mensen ons dat ze door de 5-seconderegels afzagen van zelfmoord en hulp zochten.

Toen die TEDx-talk online steeds populairder werd, kreeg ik uitnodigingen om te spreken op andere kleine bijeenkomsten. Zo werd ik gevraagd voor een praatje voor makelaars in een bar. Het was gênant daar te staan met een biertje in mijn hand, probeerend boven de muziek en het geroezemoes uit te komen. Maar ik overleefde het. Ik sprak in souterrains van kerken en een klaslokaal in een middelbare school en tijdens een lunch op het werk van een vriendin. Vandaar groeide het vanzelf.

Ik kreeg overal uitslag als ik de microfoon vasthield en ik werd niet betaald. Maar hoe meer ik praatte over mijn regel en zag hoeveel baat mensen erbij hadden, hoe meer ik erop geband raakte te begrijpen waarom zo'n simpel trucje zulke diepgaande resultaten kon opleveren.

Dus zette ik mijn juridische pet op en begon research te doen naar gewoonten, menselijk gedrag en de kennis over mo-

tivatie. Ik moest argumenten verzamelen: waarom werkt aftellen van 5 tot 1? Ik zocht bewijs in de ervaringen van gewone mensen die het hadden gebruikt. Ik vond significante precedents in de verslagen van therapeuten, verslavingsdeskundigen en (kinder)artsen die het hadden aangeraden aan hun patiënten en al het bewijs wees naar een simpele verklaring: kleine, consequente stappen veranderen alles.

Intussen hadden mijn vrienden en familie geen idee wat ik deed, omdat ik het hun niet durfde te vertellen. Mel? Advies geven? Laat me niet lachen. Ze maakt een puinhoop van haar eigen leven.

Op dit punt in mijn verhaal had mijn man de restaurant-business verlaten en kampte met depressiviteit. We kwamen nog steeds om in de schulden, dus ik werkte fulltime om ons gezin draaiende te houden. 's Avonds en in de weekends sprak ik op kleine evenementen en daarnaast schreef ik zo ongeveer een proefschrift over motivatie.

Ik wist dat ik de 5-seconderegel fulltime aan mensen wilde leren en er op de een of andere manier mijn werk van wilde maken, maar ik wist niet hoe. Terugblikkend zie ik dat het bedriegerscomplex me parten speelde. Welk recht had ik mezelf een expert in iets te noemen? Ik denk dat ik gewoon wachtte op een vorm van toestemming om in de openbaarheid te treden.

Misschien doe jij nu hetzelfde. Wachten op het juiste moment. Wachten tot je je klaar voelt of wat minder bang bent. Wachten tot er iemand langskomt die tegen je zegt dat dit de dag is om te beginnen. Het probleem met wachten is dat er niemand langskomt. Je hebt alleen toestemming nodig van jezelf.

Het besluit serieus te gaan proberen om geld te verdienen als motiverend spreker, was een van de beste die ik ooit heb genomen. In dit boek vertel ik meer over wat leidde tot deze doorbraak.

Toen ik eenmaal begon te verdienen, stak ik elke dollar in het afbetalen van onze schuld. Dat eerste jaar hield ik 17 be-

taalde spreekbeurten. Het jaar erop waren het er 47 en kon ik mijn baan opzeggen. Ik kon het haast niet geloven. In het derde jaar waren het 99 spreekbeurten plus een tour naar 24 steden met JP Morgan Chase. Ik was een van de meest geboekte vrouwelijke sprekers ter wereld geworden. Ik werd ingehuurd door bedrijven die ik bewonderde.

Hoe ik dat voor elkaar had gekregen? Door mezelf te dwingen op te staan op ochtenden waarop ik daar geen zin in had. Jezelf dwingen actie te ondernemen terwijl je vol angsten of twijfels zit of allerlei uitvluchten bedenkt, is een vaardigheid die je kunt leren. Heb je die eenmaal onder de knie, dan begrijp je dat je alles kunt bereiken met kleine, consequente stappen voorwaarts.

Ik was nu 150 dagen per jaar onderweg en stond op podia te doceren over de 5-seconderegel en motivatie, terwijl mijn man thuisbleef en voor onze drie kinderen zorgde. De methode en mijn optredens kregen steeds meer aandacht. Eén evenement werd bijgewoond door 27.000 mensen. CEO's van multinationals, profsporters, artsen, neurowetenschappers en bestsellerauteurs begonnen mijn werk aan te bevelen aan anderen. Ik begon een nieuwsbrief omdat ik geen tijd meer had om alle e-mails van mensen persoonlijk te beantwoorden. Uiteindelijk verzocht ik het team van TEDx per brief mijn e-mailadres uit de onlinevideo te verwijderen.

Als mensen vroegen of ik was gepromoveerd of opgeleid als therapeut, zei ik: 'Nee, ik leerde alles via de moeilijke weg, door een puinhoop te maken van mijn leven waarna ik het weer moest opbouwen.'

Gewapend met jaren ervaring, bewijs, getuigenissen en research, was ik eindelijk zover dat ik mijn zaak kon bepleiten in de vorm van een boek. In 2017 publiceerde ik *De 5-seconderegel* in eigen beheer.

Dit boek werd vervolgens het succesvolste in eigen beheer uitgegeven audioboek aller tijden en het op vijf na meest ge-

lezen boek van het jaar bij Amazon. Dat boek is nu gelezen door miljoenen mensen en vertaald in 41 talen.

In de jaren waarin ik het land door reisde en sprak op podia, leerde ik drie belangrijke dingen: ten eerste doen de meeste mensen gewoon hun best om vooruit te komen, hun rekeningen te betalen, een gezin groot te brengen, verliefd te worden, meer plezier te hebben en hun potentieel waar te maken. We zoeken gewoon simpele manieren om wat gelukkiger te zijn en ons leven iets beter te maken. En we doen dat niet alleen voor onszelf, maar ook voor de mensen in ons leven die er ook behoefte aan hebben.

Ten tweede is me keer op keer verteld dat ik het bijzondere vermogen heb complexe ideeën en wetenschappelijk onderzoek te vertalen in simpele, haalbare adviezen waarmee iedereen zijn of haar leven kan verbeteren.

En ten derde: niets doet me meer plezier dan met mensen als jij te delen wat ik leer.

Dus heb ik er mijn missie van gemaakt zoveel mogelijk simpele tools te vinden en te delen die je helpen een beter leven te creëren. En dat 'simpel' is cruciaal want dingen die je onthoudt, zul je ook gebruiken. Wist je bijvoorbeeld dat jezelf een high five geven voor de spiegel een van de snelste manieren is om je zelfvertrouwen op te peppen? Ik wist dat ook niet en toen ik het eenmaal had gehoord, dook ik in de onderzoeken en schreef ik er mijn *New York Times*-bestseller *De high 5-gewoonte* over.

Hoe meer resultaten mensen bereikten met de 5-seconde-regel en de high 5-gewoonte, hoe meer organisaties, media-bedrijven en commerciële ondernemingen me vroegen programma's te bedenken voor hun teams of publiek.

Dus zette ik 143 Studios op, een in Boston gevestigd productiebedrijf dat prijswinnende content, evenementen, audioreeksen, onlinecursussen, kranten, boeken en trainingen voor professionele ontwikkeling produceert voor partners als Starbucks, Audible, Ulta Beauty, JPMorgan Chase, LinkedIn en Headspace.

The Let Them Theory

Laat ze

Laat me

Verdoe je leven niet langer met dingen waarover je geen controle hebt

Als je het moeilijk vindt je leven te veranderen, je doelen te bereiken of je gelukkiger te voelen, wil ik je dit op het hart drukken: het ligt niet aan jou. *Het ligt aan het feit dat je onbewust je macht in de handen van anderen legt.*

We doen het allemaal, vaak zonder het te beseffen. Je denkt ten onrechte dat iedereen tevreden zal zijn als je maar het juiste zegt. Dat je partner misschien niet teleurgesteld zal zijn als je je maar in genoeg bochten wringt. Dat je collega's je aardiger zullen vinden als jij maar vriendelijk genoeg bent. Dat je familie je keuzen misschien niet meer zal veroordelen als jij de vrede maar bewaart.

Ik weet dit uit ervaring. Ik heb jarenlang geprobeerd het iedereen naar de zin te maken. Ik dacht dat als ik maar genoeg deed, de juiste dingen zei en iedereen tevredenstelde, ik uiteindelijk een goed gevoel zou hebben over mezelf.

Maar wat gebeurt er? Je werkt harder, buigt meer mee en maakt jezelf kleiner, en toch stel je iemand teleur. Toch heeft iemand kritiek. Toch blijf je zitten met het gevoel dat hoe je ook je best doet, het nooit genoeg is.

Maar zo hoeft het niet te zijn. Dit boek wil je helpen je macht terug te pakken. Niet langer je tijd, energie en geluk te verdoen met pogingen controle te krijgen over dingen waarover je geen controle kunt hebben (zoals andermans meningen, stemmingen of gedrag) maar je te focussen op het enige waarover je wel controle hebt: jezelf.

En wat nu zo bijzonder is: als je je niet langer druk maakt om alle anderen, zul je beseffen dat je alle tijd en energie die je nodig hebt altijd al had, maar die zonder het te weten hebt weggegeven.

Ik wil je graag laten kennismaken met het simpelste, meest ingrijpende idee dat ik ooit heb ontdekt: de Let Them-theorie.

Wat is de Let Them-theorie?

De Let Them-theorie gaat over vrijheid. Twee simpele woorden – laat ze – zullen je bevrijden van de last om het andere mensen steeds maar naar de zin te willen maken. Als je je niet langer druk maakt om wat anderen denken, zeggen of doen, heb je eindelijk genoeg energie om je te focussen op je eigen leven. Niet langer reageren, maar gaan leven.

Toen ik leerde *volwassenen volwassenen te laten zijn*, veranderde dat mijn leven. En dat zal ook gelden voor jou. Maak jezelf niet langer gek door te proberen met andere mensen te dealen of het ze naar de zin te maken, maar leer gewoon ze te laten begaan.

Hoe ziet dat er dan uit? Stel je voor dat je collega op je werk een slecht humeur heeft. Dan laat je je niet beïnvloeden door zijn negatieve stemming maar zeg je gewoon ‘laat hem’. Laat hem chagrijnig zijn. Het is niet jouw probleem. Focus je op je werk en je eigen gevoelens.

Of misschien heeft je vader weer eens kritiek op je keuzen en komt die keihard aan. Laat dan je dag daardoor niet verpesten maar zeg gewoon ‘laat hem’. Laat hem denken wat hij wil. Dat verandert niets aan wie je bent, wat je hebt bereikt of je recht beslissingen te nemen waar je blij van wordt.

De waarheid is dat andere mensen niet echt macht over je hebben, tenzij je hun die macht geeft.

En waarom het werkt? Als je stopt met je pogingen controle te krijgen over dingen die niet thuishoren bij jou, verspil je je energie niet langer. Je eist je tijd, je gemoedsrust en je focus weer op. Je beseft dat jouw geluk afhangt van wat jij doet, niet van wat een ander doet, denkt of voelt.

Het klinkt heel simpel... en dat is het ook. Maar neem van mij aan dat deze ommekeer alles zal veranderen. Ook al heet het *Let Them*, dit boek gaat over j^ó, over jouw tijd en jouw energie, omdat dit de kostbaarste hulpbronnen zijn die je hebt.

De *Let Them*-theorie zal je leren dat hoe meer je andere mensen hun leven laat leiden, hoe beter het jouwe wordt. En hoe meer je mensen laat zijn wie ze zijn, voelen wat ze voelen of denken wat ze denken, hoe beter je relaties zullen zijn.

En als je er eindelijk mee stopt je macht aan anderen te geven, zul je merken hoeveel macht je werkelijk hebt.

Maar het meest verrassende aan de *Let Them*-theorie is misschien wel hoe ik die überhaupt ontdekte.

Het geneert me bijna je het verhaal te vertellen.

Ik ontdekte iets wat mijn hele levenshouding veranderde op... een bal op de middelbare school. (Nooit gedacht dat ik deze zin nog eens zou opschrijven.)

Het bal dat mijn leven veranderde

Ik weet niet wat het is met schoolbals maar o, wat een stress geven die. Ik heb er vier meegemaakt met onze twee dochters dus ik dacht dat dat van onze zoon Oakley een eitje zou zijn. Niet dus.

Onze dochters hadden zich maandenlang druk gemaakt over elk detail: jurken, dates, kapsels, spray tans, make-up, corsages, de huur van bussen, afterparty's. Het hield maar niet op en ik was dolblij toen hun schoolbals eindelijk achter de rug waren.

Onze zoon daarentegen wist niet eens zeker of hij en zijn vrienden überhaupt zouden gaan. Hoe ik ook aandrong, hij deed geen enkel detail of plan met ons. (Ik weet dat alle moeders van zonen nu instemmend knikken.)

En toen besloot Oakley natuurlijk in de week van het bal dat hij toch wilde gaan. Alles moest op een holletje worden geregeld: de smoking, de speciale sneakers die hij wilde dragen, de logistiek. Zelfs het vinden van een date, iets waarover onze dochters maanden in de stress zaten, stelde hij uit tot 48 uur voor het grote feest.

Toen ten slotte de dag van het bal aanbrak waren wonder boven wonder de smoking, de schoenen, de date en de locatie voor de vooraf-foto's geregeld. Op de een of andere manier hadden ze ons ook nog overgehaald om het feestje vooraf te organiseren. Pfff!

Vlak voor we de deur uit raceten, herschikte Chris nog even Oaks strikje. Onze dochter Kendall, thuis van de universiteit, bekeek haar broer en zei: 'Je ziet er goed uit, Oakley.'

Ik stond daar en nam het moment in me op. Wat een knappe vent was hij geworden. Niet te geloven hoe snel achttien jaar voorbij waren gevlogen. Ongelooflijk ook dat Kendall bijna klaar was met haar studie en dat onze dochter Sawyer al was afgestudeerd en nu werkte bij een groot technologiebedrijf in Boston.

Terwijl ik daar zo in de keuken stond, liet ik dit feit goed tot me doordringen: de tijd verstreek en ik zou willen dat hij minder snel ging. Dat is het wrede aan tijd. Die blijft voorbijgaan, of jij nu langzamer aan doet of niet. De tijd die je hebt met je dierbaren is als een smeltend ijsblokje.

Het ene moment is het er nog en het volgende... is het weg.

En de droeve waarheid is: niemand kan voorkomen dat het ijsblokje smelt. We kunnen alleen het beste zien te maken van de tijd die we hebben met de mensen die ons dierbaar zijn. Op momenten als deze, als ik er echt bij stilsta, voel ik me altijd een beetje droevig.

Ik weet niet hoe het met jou zit, maar ik heb het gevoel dat ik door het leven race zonder mezelf toe te staan er echt van te genieten. En ik maak me zo druk over dingen die er niet toe doen dat ik de korte momenten verpest die ik met mijn dierbaren heb.

Moest ik echt zo gestrest raken over al het gehaast op het laatste moment en dat afreageren op Oakley? Nee.

Ik weet zeker dat je dit herkent, ook als je geen kind hebt dat naar een schoolbal gaat. Misschien heb je de feestdagen laten verpesten door de kritiek van je familie of had je het zo druk met je werk of school dat je opnieuw een afspraak met je vriendinnen hebt afgezegd. Je kunt jaren van je leven verdoen met zinloze dingen of overwerken tot 's avonds laat. Je raakt heel snel zo gestrest over het leven dat je vergeet dat het er alleen om gaat dat je het ook echt beleeft.

Terwijl ik daar in de keuken stond te kijken hoe Chris Oakley's strikje schikte, probeerde ik alles goed in me op te nemen. Ik ademde diep in, liep naar Oak en gaf hem een knuffel. Ik keek hem aan en zei: 'Wat zie je er knap uit.'

'Bedankt, mam.' En toen hij zag hoe laat het was, zei hij: 'Gast, we moeten gaan!'

En daarmee was het moment voorbij en vergeleed de tijd weer. Dat is zo gek aan het leven. De ene minuut schiet je vol wegens het verstrijken van de tijd en het feit dat je kinderen al zo groot zijn, de volgende ren je rond op zoek naar je sleutels en erger je je omdat iemand voor de zoveelste keer afwas in de gootsteen heeft laten staan.

Op weg naar buiten opende ik de koelkast en pakte ik de prachtige corsage die ik voor Oakley's date had besteld bij de plaatselijke bloemenzaak. Hij wierp er één blik op en zei: 'Mam, ze wil geen corsage. Laat dat ding hier.'

Ik staarde hem aan. 'Maar hij is zo mooi,' zei ik. 'Weet je het zeker?'

'Ik heb je al gezegd dat ze zei dat ze er geen een wil.'

Jouw gids naar een **krachtiger** en **gelukkiger** leven

Mel Robbins, wereldwijd bekend van *De 5 Seconderegel*, laat zien dat de twee woorden *let them* je de kracht kunnen geven om los te laten wat je niet kunt controleren en je te focussen op wat écht belangrijk is: jouw geluk, doelen en relaties.

Met een no-nonsense, wetenschappelijk onderbouwde aanpak en inspirerende verhalen laat Robbins zien hoe je deze theorie kunt toepassen om een fijner leven te leiden. Leer hoe je:

- stopt met het vergelijken van jezelf met andere mensen;
- veerkracht opbouwt tegen alledaagse stressoren en afleidingen;
- energie bespaart door los te laten waar je geen controle over hebt;
- gezondere relaties en diepere verbindingen creëert;
- jouw persoonlijke pad naar succes en vervulling vindt.

'Dit is veruit een van de beste zelfhulpboeken die ik ooit heb gelezen. Het is een life-changer, voor iedereen.' – **Oprah Winfrey**



Mel Robbins is een veelgevraagd spreker, coacht miljoenen mensen online en haar TEDx-talk is een van de populairste talks aller tijden. Mel leert mensen in zichzelf te geloven en inspireert ze om acties te ondernemen die hun leven zullen veranderen.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen