

## Mijn 5 belangrijkste #wijshacks die je (schrijvers-)leven beter maken



## Mijn 5 belangrijkste #wijshacks die je (schrijvers-)leven beter maken

*‘Hoe leid ik mijn leven gebalanceerd (intensief werk, gezin, &) EN wek ik mijn verzinsels tot leven?’* Jarenlang was ik zoekende naar antwoorden op die vraag. En ik vermoed dat deze vraag bij jou ook leeft, want anders las je dit nu niet, nieuwsgierig naar antwoorden.

Te weinig ruimte geven aan mijn creativiteit voelde als opgesloten, onaf en falen, omdat ik mijn talenten onvoldoende ontwikkelde. Misschien herken je dit, of geef je er iets andere woorden aan. Al deze gevoelens zijn volstrekt logisch. Creativiteit is van wezenlijk belang voor mensen. We zijn bedoeld om te ontdekken, innoveren en creëren. En om over onze vondsten verhalen te vertellen, zodat we ons verbinden met anderen, we van elkaar leren en we onszelf en onze wereld beter maken. Dat deden we al in de prehistorie met behulp van grottekeningen en duizenden jaren doorvertelde verhalen. Creativiteit zit in ons DNA. Je bent gemaakt om te vertellen en verbeteren.

Bij dezen direct een waarschuwing: mijn valkuil is dat ik makkelijk ‘te veel, te snel’ vertel. Dus bereid je vast mentaal voor op veel. Je snelheid bepaal je zelf. En heb nog even geduld a.u.b., de antwoorden komen zo. Eerst een verdere onderbouwing van de waarom.

De afgelopen 20+ jaren geneeskunde leerden mij verschillende antwoorden. Door vallen, opstaan en doorlopen. Mijn kennis haal ik uit colleges, leerboeken, wetenschappelijke artikelen en dialogen met leermeesters, zoals patiënten, collega’s en universitair docenten.

Ik vind mensen fascinerend. De wisselwerking tussen gedachten – gedrag – gevoel boeit mij het meest. Hoe kun je die werking leiden van lijden naar beter? Met die kunst hou ik me bezig: *geneeskunst, levenskunst, schrijfkunst*.

Wijsheid moet voor mij afkomstig zijn uit kwaliteitsbronnen, praktisch toepasbaar zijn en goed voelen. Met minder neem ik geen genoegen. Ik hou van complexiteit vertalen naar simpele beelden (liefst met humor), waarnemingen structureren en verbinden in systemen, en concrete actieplannen verzinnen.

Sinds een jaar of zeven zoek ik gericht naar wijsheid over levenskunst. De kanteling kwam toen ik in de Achterhoek settelde met mijn gezin, besloot meer ruimte te nemen voor mezelf, en mijn leven bewuster ging leiden. De gevonden antwoorden pas ik steeds consequenter toe in mijn leven. Ik zet stappen in mijn gedachten en gedrag wat leidt dat tot een prettig ‘balansgevoel,’ *EN de ruimte voor mijn schrijfbambitie*.

Met de kanttekening dat ‘balanceren’ een activiteit is, iets wat continu stappen vraagt. Balans is geen statische oase waarin je heerlijk in een hangmat vertoeft, en alleen maar aan het rietje van je drankje hoeft te lurken... Maar dat wist je waarschijnlijk al.

Nu ik sinds 2 jaar ‘serieus’ schrijf (dat wil zeggen dat ik mezelf schrijver noem en minimaal 2 dagen per week aan schrijven besteed, schrijven en scholing; de 15 jaar ervoor schreef ik ‘wisselvallig’ en zonder scholing) leer ik over **storytelling**. Iets wat in de geneeskunde totaal

onderbelicht is, maar o zo belangrijk! Storytelling is zelfs essentieel. Hoe kun je gedrag/gedachte/gevoel verbeteren zonder een aansprekend verhaal? *Niet*.

Daarnaast leert schrijven me beter te focussen op de boodschap en waar ik ben in een verhaal (de 12 stappen van de heldenreis), en het leert me menselijk gedrag te duiden in archetypes. Deze manier van *structureren* (dat klinkt veel beter dan 'hokjesdenken') en betekenis ontdekken is overal creatief toe te passen. En natuurlijk vind ik schrijven fantastisch leuk!

Kortom: verhalen kunnen je beter maken. Jezelf, een ander, en de wereld! Een zinnige plotwending in je levensverhaal, zou dat niet fantastisch zijn?

'Beter maken' is mijn levensmissie. Ik probeer alles met die rode draad te hechten. Ik hoop dat mijn tekst je waardevol raakt. En leidt tot actie. Dus, nu aan de slag met de hoe en wat.

### **Lees eerst deze waarschuwing uit de bijsluiter:**

1. Wanneer mijn antwoorden weerstand oproepen, heeft deze tekst zin voor je. Ja, dat lees je goed. Weerstand toont je waarde.

Ik leg graag mijn vinger op de zere plek. Waarom? Omdat daar een probleem zit. Een belangrijk probleem. Een dokter leert om die plaats juist te onderzoeken bij patiënten, maar dat mag ook bij onszelf. Weerstand en pijn willen we graag vermijden, maar maakt dat ons beter? Je weet het antwoord wel: 'zachte heelmeeesters maken stinkende wonden...'

2. Problemen oplossen, beter maken, er zijn geen 'quick fixes' voor. De waarde van een stappenplan is dat je weet welke stap je eerst mag zetten. Wellicht mag je die stap 100x zetten voordat hij aanvoelt als een natuurlijke beweging, een gebaande weg. En misschien is 100x een onderschatting.

Nieuwe gedachtes, gedragspatronen en basisgevoelens inslijten kosten tijd en energie. Veel tijd en energie. Maar beeld je eens in hoe dat 'creatieve leven in balans' eruitziet. Hoe je woorden zullen klinken. Hoe fijn het zal voelen. Welke kunst je gaat creëren. Fantastische verhalen die andere raken!

En met deze verander-inspanning vermijd je stress in je leven. Je vermijdt vuilcontainers vol toekomstige stress. Minder stress... Wat zal dat een berg aan tijd en energie schelen.

Gegarandeerd effect: je krijgt minstens 100x zoveel *winst* uit je moeite, dan wat het je *kost* om het niet te doen!

### **De 5 #wijshacks....**

## 1. Mindset: zorg voor een mindset die beter maakt

Mindset, daarmee bedoel ik je denkpatronen. De stemmetjes in je hoofd met hun gebruikelijke kanonnades. (Ter geruststelling: deze stemmen horen is volstrekt normaal. Psychopaten schijnen ze nauwelijks/niet te hebben).

Stemmen die zeggen: 'mag ik wel ruimte claimen voor mezelf?' 'Ben ik dan onaardig of asociaal?' 'Ben ik wel goed genoeg om creaties te maken?' 'Wat zullen anderen hier wel niet van vinden?'

In dit voorbeeld vragen de stemmen het mild, maar soms schreeuwen ze hun opmerkingen. Dan zwaaien ze in ons hoofd rond met een dat-mag-niet-vlag of roepen ze: 'het heeft toch geen zin! Hou maar op!'

De stemmen komen uit een deel van ons brein dat ons probeert te behoeden voor pijn, bijvoorbeeld door een teleurstellend resultaat of sociale afwijzing. Maar delen deze stemmen waardevolle feedback? Feedback volgens de 'tops' en 'tips' regels?? Zou het niet teleurstellender zijn om nooit resultaat te behalen, 0.0 resultaat, uit angst voor imperfectie? (Spoiler-alert: perfectie bestaat niet! Alles is imperfectie.) En hoe aardig is het om onszelf af te wijzen?

Van huis uit ben ik kritisch-analytisch opgevoed. Mijn stemmetjes klonken als die twee zeurende bejaarden van de Muppetshow, Waldorf en Statler heten die poppen. Vanaf hun balkon geven ze op alles spottend commentaar.

'Pessimistisch,' noemde mijn man Wouter dat. 'Realistisch,' zei ik dan. 'Gewoon wat rampscenario's, om alvast een exit-strategie te bedenken. Jij bent te optimistisch.'

Hoe hielpen die denkpatronen me, denk je? Inderdaad, *niet*. Wouter had bijna altijd gelijk. Gelukkig. Het optimistische realistische nieuws: denkpatronen kun je verleggen. Gelukkig.

Je wilt je hersenkamers namelijk niet vullen met rampscenario's. Niet alleen omdat er dan geen gedachtenruimte overblijft voor iets leuks. Maar belangrijker: je brein kent het woordje 'niet' niet. Denk niet aan een roze olifant. Resultaat: je denkt toch aan een roze olifant. Had ik nog zo 'niet' opgeschreven! Je brein richt je focus, je waarneming en je acties op dat waar je aan denkt. Dat ziet je brein als doel. Ook als er het woordje 'niet' voor staat richt je brein daarop. Ra-ra-ra, welke resultaten zul je dan in je leven manifesteren?

Dus bedenk wat je *wel* wilt. Maak het zo specifiek en duidelijk mogelijk. Zie het voor je, hoor het en voel het. Dat is je doel. Nu weet je brein de juiste richting.

'Makkelijker gezegd, dan gedaan,' hoor ik je zeggen. Dat klopt. I know. En ik weet dat het kan. Uit persoonlijke ervaring en door de reumapatiënten die ik ontmoet in mijn werk. Een positieve mindset maakt beter (beter, niet per se 'genezen'). Een negatieve mindset veroorzaakt lijden (niet per se 'al het lijden').

Hoe kun je je mindset beter maken? Dit is wat ik deed om Waldorf en Statler van mijn balkon te vegen. En ik installeerde een stelletje cheerleaders.

- **Omring jezelf met positief denkende mensen.**  
 'Je wordt het gemiddelde van de 5 mensen waarmee je je omringt,' zegt Jim Rohn, leiderschapsgoeroe. Iets vergelijkbaars hoorde ik ook in een filosofiecollege (over Aristoteles volgens mij, detail). Laat deze #wijshack daarom even goed op je inwerken.  
 'Moet ik dan negatieve familieleden/ vrienden uit mijn leven bannen?' Die vraag mag je voor jezelf beantwoorden (aangeven dat je over bepaalde onderwerpen niet wilt praten, of dat hun negativiteit vast goedbedoeld is, maar jou niet helpt, zijn ook opties). Een positieve partnerkeus verricht wonderen, weet ik uit ervaring 😊.
  - **Gebruik affirmaties.**  
 Dit zijn positief bekrachtigende zinnen die je hardop (of in jezelf) zegt. Zoals: 'ik ben genoeg. Ik doe genoeg. Ik heb genoeg. Goed is goed genoeg.' Ik doe dit dagelijks gedurende 5 minuten (dit kan ook via een app).
  - **Praat positief.**  
 In je hoofd en naar de buitenwereld. Teksten als 'het was ver-schrik-kul-luk!!' Ze maken dat het verschrikkelijk voelt. Woorden hebben een belangrijke invloed op gevoel en gedrag, van jezelf en de mensen in je omgeving. Wees je bewust van de taal die je gebruikt. Verander je woorden, maak ze beter!
  - **Leer omdenken.**  
 Verzin andere (positieve) gedachtegangen voor je snelle (negatieve) aannames. Geen 'ja, maar...', wissel naar 'ja, en...' Iedere keer dat je jezelf 'ja, maar' hoort zeggen of denken, wissel je naar 'ja, en...' en verzin je groeimogelijkheden. Benut je creativiteit ten volle.
  - **Laat perfectionisme los tijdens schrijven; zet perfectionisme in tijdens redigeren.**  
 Perfectionisme blokkeert. Ga lekker schrijven, laat die creativiteit stromen, zodat je een eerste versie afkrijgt. 'Get it done first, get it right later.'  
 Daarna mag de perfectionist los uit de kooi tijdens het redigeren. Pas van groot (structuur) aan naar klein (punt, komma's, etc). Wanneer je merkt dat je punten en komma's al meerdere keren heen en weer verschoven hebt, ben je waarschijnlijk klaar. Berg je manuscript en je perfectionist op.
  - **Mindfulness en/of meditatie.**  
 Leer in het moment zijn. Dit moment. Geluk bestaat alleen in het nu. Beschouw automatische reacties en gedachtenpatronen van een afstandje. En blijf rustig waar je bent.
- Dagelijks mediteer ik 2x5 minuten, bij het opstaan en voor het slapen gaan, via een app (meditation moments). Dit werkt als een trein voor meer rust en focus.

Bonuswagons: (1) dat 'balansgevoel.' (2) uitstekende slaap (voorheen was dit bij mij problematisch). (3) beter gebruik van je zintuigen, je wordt opmerkzamer. Zo verzijn je levendigere details voor je verhaal.

- **Wees dankbaar.**

Dankbaarheid maakt dat je je beter voelt, direct en op lange termijn. Gebruik je creativiteit om details te benoemen waar je dankbaar voor bent. Schrijf het op, spreek het uit, toon het. Dagelijks.

Qua schrijven ben ik dankbaar voor taal. Voor het arsenaal aan woorden waarmee ik mag schieten, en klinkers en medeklinkers waarmee ik woorden knutsel. Voor woorden opstapelen tot een zinnige tekst, en voor schrijfsels schrappen. Ik ben dankbaar voor een lege pagina vol mogelijkheden; sneeuw wit papier waarop woorden zullen knisperen. En ik ben dankbaar voor iedere lezer. Dankjewel.

- **Be – do – have, translational leadership.**

Vertaald: zijn – doen – hebben (dat klinkt toch minder sexy, vind je niet?). De volgorde waarin het leven werkt.

Maar de neiging bestaat om het andersom te willen: hebben – doen – zijn. We willen allemaal gelukkig zijn. We menen daarvoor eerst iets te moeten *hebben* (*consumeer-meer-meer...*), om daarna zus of zo te kunnen *doen*, en dan pas zullen we *gelukkig zijn* (ergens, ver in de toekomst. En je weet al dat geluk alleen in het nu bestaat, dus dat is een mindf\*ck!). Bijvoorbeeld wanneer ik zou denken: als ik die bestseller heb, dan kan ik iedere dag schrijven, en dan ben ik een gelukkige schrijver.

Die zin mag andersom. Dat gaat makkelijker in een vragende dialoog, met één van je cheerleaders:

'Wie mag je zijn?'

'Een gelukkige schrijver.'

'Wat doet een gelukkige schrijver?'

'Schrijven, lezen over schrijven, klassiekers lezen, schrijven, schrijven, schrijven. En dat in balans met de rest van mijn leven en zinvolle verbinding met anderen, want ik wens geen tragedies. Hé zeg, ik doe die activiteiten nu al. Ik ben een gelukkige schrijver!'

'Dan zal dat boek/ die bestseller te zijner tijd vast komen, dat is extra.'

- **Stoicijnse levenskunst.**

Weerstand die je ervaart komt door de botsing tussen *wat is* versus je idee van *wat zou moeten zijn*. 'Het regent, maar dat mag niet!'

*Wat is* kun je vaak niet veranderen. *Wat zou moeten zijn* zijn je normeringen; je normen & waarden (dat klinkt vriendelijk); je eisenpakket (dat klinkt anders...).

Normeringen hanteer je zelf. Vaak pik je ze op uit je omgeving – ongemerkt heb je kruiwagens vol verzameld. Sta er eens bij stil. Bevraag ze kritisch: 'is dat zo? *Moet* het zo zijn?' (Antwoord: nee! Er zijn meerdere mogelijkheden en visies. Kies eentje die je beter maakt).

- **Kies een heldenrol, geen slachtofferrol.** Offer jezelf niet op aan externe factoren. Als schrijfheld verricht je pro-actief daden (*schrijven*). Een held neemt zelf verantwoordelijkheid (*schrijft*), vraagt hulp aan een mentor (*leerboeken, schrijfcoach, opleiding*) en heeft side-kicks om klussen samen te klaren (of huishoudklussen aan te delegeren, dan wordt die side-kick van je ook een held ;-). Zelfs in tijden van crisis gaat de held door. Daarom bemachtigt de schrijfheld uiteindelijk het elixer (*je boek!*).

Zo, dat zijn belangrijke punten. Misschien zijn er punten bij die je al toepast, en kun je dat uitbouwen. Welk punt spreekt je het meeste aan? Welke veroorzaakt de meeste weerstand? Neem de aansprekendste, of beweeg moedig naar de weerstand, held. Aan jou de keus.

- **Doen, doen, doen.** Kies 1 ding (ja, 1!) en ga dat doen. Dag-in-dag-uit. Verwacht geen wonderen op korte termijn, wel op langere. Andere adviezen uit bovenstaande tekst kun je later toevoegen aan je mindset. 'Woord voor woord, zin voor zin.'

---

Al schrijvende (het blijft maar stromen) zie ik een rode vlag opdoemen. De vlag van #wijshack 5. Die signaleert mijn valkuil: te veel, te snel.

Je hebt genoeg leesvoer gekauwd. Nu is het tijd om je mindset te #wijshacken en aan de slag te gaan. Consumeer-meer-meer informatie maakt je niet beter. De andere 4 #wijshacks som ik kort hieronder op. Tekst en uitleg van deze #wijshacks zal ik regelmatig posten op [@adarussell.nl](https://www.instagram.com/adarussell.nl) (IG, f), zodat je ze op een later moment kunt toepassen in je leven. *Volg me via instagram, connect via facebook, of schrijf je in via mijn website voor een maandelijkse dosis inspiratie, en mis niks.*

En grote kans dat ik over deze #wijshacks in de toekomst een dikke, vette pil ga schrijven (over een jaartje of 5, eerst andere schrijfprojecten). Deze onderwerpen gaan me aan het hart. Ik heb de titel al bedacht: 'Beter maken door gezond verstand' 😊.

Bedankt dat je de moeite nam om dit verhaal te lezen, dat betekent veel voor me. Ik hoop dat het waardevol voor je was (stuur me een berichtje!). Ik heb alle vertrouwen in je hackkunsten en je heldenreis, want je neem al goede stappen.

The logo for Ada Russell features the name 'Ada Russell' in a blue, cursive script. The letter 'A' is significantly larger and more stylized than the other letters. There are small blue star-like sparkles around the text, and a thin blue horizontal line is positioned below the name.

2. **Planning: verklein je stappen, plan ze in, en zet ze dagelijks**
3. **Energie: vergroot je energieniveau door je leefstijl**
4. **Rituelen: tune in op je creatieve hersengolven**
5. **Valkuilen: zet er een rode vlag bij**