



En zij leefde nog lang en gelukkig

Het ultieme recept voor geluk en gezondheid? Volgens health- en lifecoach Muriël Dalmulder kun je dat makkelijk uitvinden met de 'wheel of life'. Op acht punten wordt gekeken hoe je leven er op dit moment voor staat. Muriël: 'In één oogopslag zie je meteen wat er aan de hand is.'

TEKST CARLIJN SIMONS

oe gelukkig ben je en op welk gebied zou je nog wel eens een boost kunnen gebruiken? Daar kun je heel makkelijk achterkomen. Teken een cirkel die je vervolgens in acht taartpunten verdeelt, voor de acht verschillende componenten waaruit het leven bestaat: gezondheid, geld, liefde, persoonlijke groei, carrière, plezier, relaties en fysieke omgeving. Breng langs de lijnen die vanuit het midden van de cirkel naar de buitenrand lopen een schaal van 1 tot 10 aan. Zet nu in het midden van elke taartpunt een scorepunt ter hoogte van het cijfer dat je tevredenheid op dat gebied weergeeft. Het is belangrijk dat je dat intuïtief doet. Zonder na te denken. Hoe happy ben je met je relatie? Heel happy? Dan komt daar een 8 of 9. Krijg je al buikpijn als je alleen maar aan je werk denkt? Zet daar een laag cijfer. Gemiddeld tevreden met je gezondheid? Die krijgt een 5 of een 6. Verbind nu alle punten met elkaar om vervolgens in één oogopslag te zien waar jouw geluk nog wel een handje geholpen kan worden. Dat zijn de gebieden waar je 'wat extra vitaminen en mineralen kunt gebruiken', aldus coach en trainer Muriël Dalmulder.

PERSOONLIJKE BALANS

'Het wheel of life geeft je inzicht in waar jij staat in het leven', zegt coach en trainer Muriël Dalmulder van trainingsbureau Muriël Dalmulder in Amsterdam. 'Gaat alles super? Of zitten er gaten in je wiel, waardoor je op sommige gebieden strompelt? Of gaat het wel oké, maar modder je maar wat aan? Als alles in je leven in balans is op een manier waar jij je prettig bij voelt, en je dus een egaal rond wiel hebt, rol je makkelijk, blij en energiek door het leven. Alleen is dat bij lang niet iedereen het geval. Soms heb je het idee dat je wat mist. Dat je wat wilt veranderen, maar niet weet wat of hoe. In zo'n situatie kan dit wiel je inzicht geven. Door het in te vullen, word je je bewust van waar je staat. Het laat zien wat jij belangrijk vindt in het leven en hoe tevreden je op elk vlak bent, welke leefgebieden uit balans zijn en meer, of juist minder, aandacht zouden mogen krijgen. Dat inzicht geeft je vervolgens een aanknopingspunt om verder na te denken over hoe je wilt dat jouw wiel eruit ziet.'

Mirjam (39) uit Londen

'Ik heb een uitdagende baan in een mooi bedrijf in het buitenland en verdien een topsalaris. Toch knaagde er iets aan me. Ik had het gevoel dat er iets miste en wist niet goed wat ik nu echt wilde.'

Het wiel heeft mij het inzicht gegeven dat ik het qua carrière en geld inderdaad allemaal heb, maar dat ik met de rest maar middelmatig tevreden ben. En ook dat mijn gezondheid, met de 2 die ik eraan gaf, eigenlijk helemaal niet goed is. Daarvan was ik me, gek genoeg, daarvoor helemaal niet bewust. Ik weet nu welke aspecten in mijn leven te veel aandacht krijgen en ga stappen zetten om de balans te herstellen.'

Waar wil je wat veranderen? Hoe wil je dat doen? Per 'levensonderdeel' kun je doelen gaan stellen, eventueel met behulp van een coach. Waar mag je meer van doen? Waar wil je juist wat minder energie in stoppen? En ook: op welke vlakken ben je tevreden met hoe het nu is? Daarbij gaat het erom wat goed voor jónu is. De rest van de wereld kan vinden dat jij carrière moet maken, maar als jij daar weinig waarde aan hecht, mag je prima tevreden zijn met een eenvoudige kantoorbaan. Misschien beweeg je te weinig en ben je iets te zwaar, maar als jij een modellenfiguur niet belangrijk vindt, maakt dat niet uit. De waardering en de mate van tevredenheid die je toekent aan de verschillende aspecten van het leven, is iets persoonlijks.'

#1 GEZONDHEID

Een goede gezondheid is natuurlijk heel belangrijk. Het is niet iets wat we altijd volledig zelf in de hand hebben, maar streven naar een gezond gewicht, stoppen met roken en meer bewegen kan altijd. 'Drie keer per week een halfuur bewegen is een goed idee. Tegelijkertijd moet je een kroket kunnen eten en een keer dronken kunnen worden als je daar zin in hebt', voegt Muriël daaraan toe. 'Behalve voeding en lichaamsbeweging, gaat gezondheid ook over je geest. Die moet ook in balans zijn. Daarvoor is het van

belang genoeg rust te nemen en op gepaste tijden voor ontspanning te zorgen.'

Stel jezelf de vraag: Zorg ik goed voor mezelf en doe ik genoeg aan ontspanning?

#2 GELD

Muriël: 'Geld is een basisvoorwaarde voor een prettig leven. De een heeft daarvoor alleen meer nodig dan de ander. Daarom kun je met een minimumloon jezelf alsnog een dikke 8 geven op dit gebied. Het gaat erom dat jij je goed voelt bij je financiële situatie, dat jij geen tekort en daardoor onveiligheid ervaart. Wat je nodig hebt, is de financiële vrijheid om te kunnen leven zoals jij dat wilt.'

Stel jezelf de vraag: Wat denk ik dat ik nodig heb en wat heb ik werkelijk nodig?

#3 LIEFDE

Misschien heb je een relatie en ben je daar gelukkig mee. Misschien heb je geen relatie en ben je daar net zo gelukkig mee. In

beide gevallen zul je dit levensgebied een 8 of 9 toekennen. Als je echter niet happy bent, of je nou single of bezet bent, adviseert Muriël je allereerst bij jezelf te rade te gaan. ‘Wat zegt het over jou dat je niet gelukkig bent op liefdesgebied? Wat is jouw rol in de situatie en hoe zou je die rol en uiteindelijk de situatie kunnen veranderen?’

Stel jezelf de vraag: Hoe is de relatie met mezelf?

#4 PERSOONLIJKE GROEI

‘We hebben allemaal een natuurlijke drang om te ontdekken en te leren’, legt Muriël uit. ‘De een natuurlijk wel wat meer dan de ander. Maar we luisteren soms niet naar dat stemmetje dat zegt dat we zo graag een cursus pottenbakken zouden willen volgen, ons bij een toneel- of boekenclub zouden willen aansluiten of wat meer aan introspectie zouden willen doen. Zijn er dingen waar jij meer van wilt weten, van wat dan ook? Onderneem daar dan actie op als je deze pijler een lage waardering geeft.’

Stel jezelf de vraag: In hoeverre besteed ik aandacht aan mijn eigen ontwikkeling?

#5 CARRIÈRE

Ben je happy met je werk? Geeft het je voldoening en energie? Of kost het je juist heel veel? Muriël: ‘Ik deed jarenlang de marketingcommunicatie voor allerlei mooie merken. Maar die baan was niet wat ik eigenlijk wilde, dat was namelijk met mensen werken. Dat wil niet zeggen dat er meteen een complete carrièreswitch nodig is. Je kunt ook met je baas gaan zitten om te kijken wat je kunt veranderen om je functie meer te laten aansluiten bij de wensen die jij hebt.’

Stel jezelf de vraag: Is je werk in overeenstemming met wat jou drijft in het leven?

#6 PLEZIER

Vrije tijd, fun, lachen – het schiet er in een druk leven vaak bij in. ‘Toch is het heel belangrijk om ruimte in te bouwen voor dingen waar jij van geniet, om tijd voor jezelf te hebben’, stelt Muriël. ‘In die *me-time* kun je gaan wandelen in het park, een boek lezen, muziek luisteren, naar de sauna, theeleten met vriendinnen of een appeltaart bakken. Alles

Carolien (32) uit Haarlem

‘Na het tekenen van het wiel kwam ik erachter dat de leefgebieden ‘carrière’, ‘fysieke omgeving’ en ‘relaties’ voor mij helemaal uit evenwicht waren. Stiekem wist ik ook wel waarom. Ik wilde naar het buitenland om daar te wonen, maar durfde niet, omdat ik bang was dat mensen uit mijn omgeving dat niet leuk zouden vinden én ik wilde mijn familie niet achterlaten. Toen het wiel me dat opeens zo duidelijk maakte, besefte ik dat ik een keuze had. Ik kon op deze voet doorgaan, of ik kon voor mezelf en mijn eigen geluk kiezen. Uiteindelijk ben ik voor het laatste gegaan, door de stap te nemen en mijn hart te volgen.’

Meer informatie:

murieldalmulder.com

kan en alles mag, zolang het maar iets is wat jou voldoening geeft.’

Stel jezelf de vraag: Maak je tijd om jezelf op te laden en lol te hebben?

#7 RELATIES

Vrienden en familie zijn erg belangrijk in ons leven. Ben je tevreden met de vrienden die je hebt? Hoe is de relatie met je familie? Muriël: ‘Als je vindt dat je je vriendinnen en familieleden te weinig ziet, en je leven op dat vlak uit balans is, kun je daar wat aan doen. Vaker afspreken. Maar als je vriendinnen druk zijn en weinig tijd hebben en je familie woont aan de andere kant van het land, dan kun je niet altijd alles veranderen. Dan is het

de kunst om te accepteren dat het is zoals het is en daar tevreden mee zijn.’

Stel jezelf de vraag: Ben je gelukkig met de relaties die je hebt?

#8 FYSIEKE OMGEVING

Je huis, je woonomgeving – het vormt je basis. Dus moet je je daar goed en veilig voelen en er graag willen zijn. Als dat niet zo is, kun je jezelf afvragen hoe je het anders zou willen zien. ‘Dat hoeft niet meteen een verhuizing te betekenen’, zegt Muriël. ‘Soms helpt opruimen of verven ook al. Maar wil je echt wat anders, begin dan met een kortetermijnplan waarin je met kleine stapjes naar je langetermijndoel toewerkt. Toch een verhuizing, bijvoorbeeld. Hoewel het eindresultaat (een nieuw huis) misschien nog even op zich laat wachten, brengt dit automatisch al meer balans, omdat je bewust bezig bent met de verandering.’

Stel jezelf de vraag: Voel je je thuis in je eigen huis? •