

## VOORWOORD .

De tijd gaat ontzettend snel. Voor je het weet is de vorige editie weer verouderd en wordt de roep om een nieuwe steeds luider.

Zo veel dingen te doen 'tussendoor' .Werk, papieren rompslomp, telefoontjes, karweitjes, brieven schrijven, ontspanning, sporten, gezin.

Mijn God, het leven is te kort!

Er gaan niet genoeg minuten in een uur en uren in een dag.

Maar, ho even. Doe ik het me zelf niet aan?

Heeft iemand mij ooit iets opgelegd? Leg ik de lat voor **mijzelf** niet te hoog?

Neen, vind ik zelf! Er is altijd ruimte voor verbetering. Het kan altijd nog beter als de vorige keer. Nog gekker, nog absurder, nog energieker, met nog meer passie.

Want passie daar gaat het om in het leven. Zonder passie ga ik dood. Ik kan gepassioneerd zijn in mijn werk, in de liefde voor mijn gezin, in contacten met mensen of patienten, in het sporten, in het haten van iets wat ik niet leuk vind.

Teveel om op te noemen.

Vrienden, leef met passie!

Zonder passie houdt alles op. Met passie kan je heel de wereld aan.

Met passie zal ik de vierde editie schrijven.

Passie voor al jullie mensen geeft mij de inspiratie door te gaan.

Ik hou van mensen!!

## The Creator has a Masterplan

Abraham Izhtak was een briljant musicus. Hij speelde de viool zo goed, dat je er tranen van in je ogen kreeg.

Hij had ook een handicap. Toen ie klein was kreeg hij polio aan beide benen. Hij was verlamd en kon alleen met krukken lopen. Dat niet alleen, hij moest zijn benen met lopen recht houden door middel van beugels, die hij helemaal om moest binden.

Die avond had hij een groot optreden in Carnegie Hall in New York. Hij mocht als solist, samen met het New York Philharmonic Orchestra de avond vullen. Toen hij opkwam duurde het even, voordat hij zijn plaats gevonden had. Het hele eind was een kwelling voor hem. Hij was een sterke kerel uit een Joods geslacht, echter zijn benen konden hem niet snel dragen. Hij strompelde naar zijn plaats. Eenmaal gezeten, moest hij zijn beugels af doen om in de juiste positie te gaan zitten. Het begin van het concert was geweldig en een genot om naar te luisteren. Hij voelde zich steeds sterker worden en zekerder van zichzelf.

Plotsklaps klonk er een harde knal. Alsof er een pistoolschot afging. De echo dreunde na. Meteen wist iedereen in het publiek dat er een snaar van Izhtak's viool gebroken was. Het publiek hield de adem in. Men wachtte op het moment, dat Abraham zijn beugels om zou binden, zijn krukken zou pakken en naar de kleedkamer zou strompelen of wel om een nieuwe snaar te pakken, of erger nog, een andere viool te nemen, terwijl iedereen wist, dat ie maar op één viool het beste geluid naar boven kon brengen.

Vol spanning wachtte men. Verscheidene minuten verstreken, maar niets van dat alles gebeurde. Izhtak pakte zijn viool, keek even naar boven, naar de hemel, knikte toen naar de dirigent en begon weer te spelen waar hij zoëven had moeten stoppen. Hij speelde de hele symfonie met maar 3 snaren. Hij moest ter plekke improviseren, maar hij maakte een geluid als nooit tevoren. Het leek wel of hij werd geleid door de Almachtige zelf. Geweldig klonk het geluid, als van de mooiste nachtegaal. In trance voltooide Izhtak het stuk, waarvoor het publiek was gekomen. Er volgde een staande ovatie, die wel uren leek te duren. En toen hem naderhand werd gevraagd, hoe hij dat had gedaan, antwoordde hij: "Soms zijn we tot dingen in staat, die we ons zelf niet voor mogelijk hielden. Maar het moment en de staat van emotie waarin we verkeren, laat ons dingen doen, die nog veel verder gaan dan ons verstand.

Er is iets veel groter dan wij. Ik weet het zeker! Ik voel het! Er is iets, dat alles heeft gecreëerd. Het kan allemaal niet toevallig zijn. Het gaat ons verstand te boven en je kan het een naam geven of noemen hoe je wilt, maar het is er. Er is iets. Een Allesomvattend Geheel of Energie, die alles bij elkaar houdt of in werking zet. Als je erover nadenkt kom je er niet uit. Maar ik weet zeker dat er meer is. Het is een intuïtie. In de Nederlandse taal noemen we het 'de Schepper'. In het Engels 'the Creator'. Wat heeft de Creator voor ons in petto? Waarmee verrast hij ons op onze reis? Bent **U** op reis? Is dat voor U het goede woord of van toepassing? Als je op reis gaat heb je een bestemming. Heeft U een bestemming? Een doel of een droom? Dat kan voor iedereen anders zijn. Het ligt eraan waar je prioriteiten liggen en op welke normen en waarden het accent ligt. En dan, voor de een ligt de lat hoger dan

voor de ander. De een heeft als doel om gelukkig te zijn, de kinderen goed op te voeden en de perfecte huisvrouw te zijn. De ander heeft als prioriteit om 10 miljoen euro op de bank te hebben, 9% lichaamsvet, de perfecte kinderen en een miss Universe of foto-model als vrouw te hebben. Die lat en prioriteit is voor iedereen anders.

Maar zijn wij allemaal wel op reis? Nee, ik denk het niet. Ik denk niet, dat iedereen zich een bestemming voor ogen heeft, en dan ook nog leeft volgens normen en waarden. Eens had een vriend van mij behoorlijk wat geld. Hij ontmoette deze mooie vrouw, waarop hij helemaal gek werd. Ze trouwden en verhuisden naar het Gooi. Twee jaar later was zij door al zijn geld heen en verliet hem daarna voor een ander voor méér geld. Is zij op reis. Nee, ik denk het niet. Ik noem het geen reis met een doel vergezeld van normen en waarden. Ik noem het een Escapade, een ontsnapping. Sommige mensen zijn spiritueel op zoek, zij zijn op Pelgrimstocht. Anderen op zoek naar zichzelf, een Odyssee, afgeleid van de Griek Odysseus en diens tocht. Weer anderen proberen drugs en zijn op Avontuur.

Vrienden, zorg dat je op reis bent. Maak een mooie reis. Leer de cultuur en de mensen kennen. Zorg dat je overal de rekening betaalt en iedereen recht in de ogen kan kijken. Wees lief voor degenen om je heen. Wees lief voor jezelf. Gun jezelf af en toe wat rust en geniet van leuke en mooie dingen om je heen, het hoeft niet veel te kosten, maar hou altijd wat wisselgeld achter. Strooi niet, maar beloon hen met een fooi, die het verdienen. Als je je eindbestemming nog niet weet, denk er dan eens over na. Het laat je een bepaalde richting opgaan, die je nooit hebt durven geloven. Bedenk, dat je bestemming wordt bepaald door je beslissingen onderweg. De kwaliteit van het leven wordt bepaald door de kwaliteit van jouw eigen beslissingen. Zorg er voor, dat het de goede zijn, zorg voor kwaliteit!!

Onderweg komen er toch nare dingen op ons pad. De dood van ons moeder, een zus of een broer. Ziektes van onszelf of dierbaren om ons heen, ongelukken. Verdriet en pijn. Het hoort er allemaal bij. Het vormt ons. Wel eens raar dat velen zich alleen de rot dingen herinneren. Onthoud dat je de regie van je reis zelf bepaalt. Pijn en verdriet horen er nou eenmaal bij. Maar pijn vertelt je niet, dat je de rest van je leven of je reis geen vreugde meer mag beleven! Nou? Zo is het toch? Speelt er nog muziek in Uw Leven zoals bij Abraham? Achter elke schaduw is licht. Ga er maar naar op zoek.

Zorg dat je op reis bent. Vrees niet, U zult worden geholpen. Vallen en opstaan hoort daarbij. Er is iets veel groters dan wij. Hij heeft voor ons iets in petto, wat je niet voor mogelijk acht. Probeer dát te vinden, kom er achter, wat je bestemming is. The Creator has a Masterplan.

1997-----2002.

Wat gaat de tijd snel! Vijf jaar geleden begon ik bij Paul.

Na altijd in de actieve sector van de geneeskunde (verpleging, tandarts-en polikliniekassistent, lasertherapeute) gewerkt te hebben, begon ik aan de administratieve kant.

Van deze keuze heb ik geen moment spijt gehad.

Het contact met onze patienten is prettig en veel mensen geven je het gevoel een stukje "eigen" te zijn.

Veel heb ik hier weer kunnen leren, zeker omdat chiropractie voor mij slechts een woord was.

Nu ik uit ervaring weet, wat Paul voor de mensen kan betekenen (ik word zelf ook behandeld) ben ik een enthousiast aanrader van chiropractie geworden .

Door de samenwerking met Paul en Jenny, maar zeer zeker door de band met U allemaal heb ik een baan uit duizenden!!

Elly.

## GENIETEN

Nu het vakantieseizoen is begonnen, praten veel patiënten over de komende vakantie of over de laatst genoten vakantie. Vakantie, daar moet je van genieten! Eenmaal thuis beginnen we weer direct met ons druk geprogrammeerde leventje. Trek die "stekker" nu eens uit die innerlijke computer en ga naar buiten als de zon schijnt, geniet van de natuur! Het stof ligt er later echt nog wel! Ga dat hoofdstuk uitlezen, de afwas loopt niet weg! Geniet van de kleine dingen om je heen.

Als huisvrouw en moeder, vaak gecombineerd met een baan, vrijwilligerswerk, mantelzorg e.d. hebben we geen gemakkelijk "baan", maar het grote geluk ervan is, dat we zelf de werktijden mogen bepalen! Zie je 's ochtends tegen die berg strijkgoed op, ga iets voor jezelf doen, geniet er van en 's avonds is die berg een bergje! Vaak denken we: later ga ik genieten van allerlei leuke dingen, maar hoeveel later is ons toebedeeld? Hoe mobiel zijn we later? Geniet **NU**, laad je accu op met positieve energie. Met een volle accu functioneer je beter, dan wanneer het restant er uit moet worden getrokken. **Leef .... geniet!!**

Elly

## **Plaats de Kok in de Keuken.**

Er was eens een meesterbakker, die de heerlijkste chocolade-cake van het land maakte. Alle restaurants, hotels en particulieren wilden wekelijks hun voorraad ermee aanvullen en de cake was niet aan te slepen. Mijn vrouw kocht een keer zo'n cake en ik was verrast door de smeuiïge smaak en de manier waarop hij er uitzag. Iedereen, die op visite kwam, vroeg hoe ze er aan kwam en of ze het recept konden krijgen. Mijn zakelijke instinct nam het over en ik was vastberaden om dit recept aan de weet te komen. Wie weet wat er allemaal van kon komen.

Op een dag belde ik Harry Meelzak, de meesterbakker, en legde mijn plan voor. Een betere distributie, het opzetten van een fabriek, een klinkende reclame-campagne en aandacht van de pers. Al snel zouden we wereldwijd Harry's cakes gaan verkopen! Harry zag het wel zitten en ik hoorde de dollartekens op de achtergrond. De volgende dag ging ik naar hem toe om wat meer details te bespreken en tenslotte vroeg ik Harry's recept. Hij had het graag willen geven, maar helaas was Harry analfabeet en had het recept alleen in zijn hoofd zitten. Hij wist wel hoe hij het moest máken, maar niet hoe hij het op een ánder kon overbrengen. In eerste instantie dacht ik een zeer groot probleem te hebben en voor de rest van mijn leven afhankelijk te zijn van Harry, maar ik kreeg een idee .....

Ik dacht, als ik Harry nou eens in de keuken zet en kijk hoe hij een chocolade-cake maakt, dan schrijf ik het vlug op, zodat het recept tevoorschijn komt. Zo gezegd, zo gedaan. Ik nodigde Harry bij mij thuis uit en legde pen en papier klaar. Ik kon bijna niet wachten om te beginnen, maar zo makkelijk bleek het niet te gaan. Harry was wat nerveus en in een vreemde omgeving. Hij voelde zich niet op zijn gemak. Hij leek verloren en wist niet hoe hij moest beginnen. Wat moest ik doen? Ik dacht: om iemand iets te laten doen waar hij goed in is, moet je hem in die bepaalde stemming of toestand brengen, waarin hij de topprestatie levert. Er stond mij nog maar één ding te doen.

'Harry', commandeerde ik hem, 'stel je voor dat je in je eigen keuken staat met al je ingrediënten om je heen om de verukkelijkste chocolade-cake te maken van de wereld, wat zou je dan nu doen?' Opeens veranderde Harry's houding en gezichtsuitdrukking en was hij klaar om te beginnen. Eerst pakte hij wat bloem en legde het op de weegschaal. 'Stop', schreeuwde ik en Harry deed wat hem was gevraagd. Ik schreef op wat het merk bloem was en de hoeveelheid. Om verder te gaan, moest ik Harry wederom in de stemming brengen en vervolgens deden we zo het hele recept. En U denkt, dat we zo de wereld hebben veroverd? Nee, dit was slechts een voorbeeld. Nu over tot de orde van de dag.

Heeft U ooit een droom gehad om iets te worden? Of iets te krijgen? Of graag iets gehad voor Uzelf. Of graag iets gewild voor een ander? Wat is daar van overgebleven? Wat is er geworden van die droom of het doel dat U Uzelf had gesteld. **Waarom** is er niets meer van gekomen? Wat is er van over?

Heeft U zich in bepaalde situaties wel eens heel sterk gevoeld om moeilijke beslissingen te nemen? Dat U zo zeker van Uzelf was en vastberaden, dat niemand U kon tegenhouden? Dat U niet te stoppen was? Dat U zich krachtig en onoverwinnelijk voelde? Dat U heel de wereld op dat moment aankon? Zou U zich zo niet **altijd** willen voelen?

Heel veel besluiten of beslissingen in ons leven worden gemaakt op een manier die te maken heeft met de stemming, waarin we ons op dat moment bevinden. Niet **alles** bepalend, heeft onze stemming op dat ogenblik een grote invloed op ons besluit. Wanneer we ons bedroefd of machteloos voelen zullen wij een ander besluit nemen, dan wanneer wij ons voelen alsof we de hele wereld aan kunnen. Zo moest ik eens een keer een besluit nemen om door te gaan met een vriendschap of om deze te beëindigen. Ik vond het moeilijk om te besluiten, eigenlijk wist ik dat het zo niet langer kon, echter het valt niet mee om zo'n grote stap te nemen. Op een dag belde hij, dat hij even langs kwam om te praten. Ik had een goed half uur om mij 'voor te bereiden' en intuïtief begon ik tegen mijzelf te praten. Ik sprak mijzelf moed in en zei zeer krachtige dingen. Op 't laatst leken het wel toverspreuken en ik begon steeds harder te praten. Op het laatst stond ik tegen mezelf te schreeuwen en gebaren te maken; mijn rug rechte zich, mijn schouders gingen naar achteren en mijn hoofd keek omhoog. Ik voelde mij op dat moment ontzettend zeker van mijn zaak en kon de hele wereld aan. Overbodig om U te vertellen, dat een uur later mijn vriend een **ex**-vriend was en dat ik opgelucht ademhaalde. **Zo** sterk voelde ik mij op dat moment, dat ik de straat oprende en riep 'Volgende'.

Als het mogelijk is, breng jezelf in de juiste stemming om belangrijke beslissingen te nemen. Probeer jezelf de **gehele** dag zeker te voelen. Recht je rug, trek je schouders naar achter, hef je hoofd omhoog, haal diep adem en zeg dat je de moed, de humor, de kracht en alles dat nodig is, hebt om deze beslissing te nemen. Deze lichaamstaal en spraak (of toverspreuken) zenden een signaal naar je hersenen dat je ook daadwerkelijk sterk **bent**. Al zou ik iedere morgen moeten **hopen**, dat mijn patiënten eventueel beter zouden **kunnen** worden, komt er niets van terecht. U verdient dat niet en ik ook niet. Dus als U mij 's ochtends in de auto tegen mijzelf zie praten, dan doe ik dat om de dag sterk te beginnen. Het geeft mij ongelooflijk veel kracht en moed. Probeer het ook eens.

Vrienden, plaats de kok in de keuken. Breng jezelf in de juiste stemming voor het verkrijgen van het recept. Het leven heeft dan zoveel meer te bieden. Onthoud: 'de kwaliteit van **Uw** leven wordt bepaald door uw beslissingen. Zorg voor **kwaliteits**-beslissingen. Denk over de consequenties na. Beslissingen loodsen je naar de bestemming. Naar je doel. Naar je droom! Al die dingen die we vroeger deden en ons hebben gemaakt zoals we nu zijn doen we niet meer. Waarom? We zijn bang. Bang om alles te verliezen. Bang om op ons bek te gaan. Bang om wat anderen van ons zeggen. Kom op, rug recht en sta nog steeds voor waar je in gelooft. Pak die oude droom weer op. Doe wat je altijd al hebt willen doen, maar hebt laten varen. Het nastreven van doelen laat je leven! Het geeft passie en vreugde. Het laat je trots zijn

op jezelf. Respect voor datgene, dat je de moed geeft om het te proberen. Om door te gaan, waar je was gebleven. Om het af te maken. Plaats de kok in de keuken en schreeuw uit: **'Volgende'**!

## **Blijf bouwen.**

Is het iets typisch Nederlands? Iets Italiaans? Amerikaans? Frans? Of bestaat het in de hele wereld? Zodra je boven het maaiveld uit komt, wordt je kop eraf gehakt.

Is het niet verschrikkelijk? Zouden we geen voorbeeld moeten nemen aan mensen, die het goed doen? Natuurlijk, je zou er iets van kunnen leren. In plaats daarvan zijn we kritisch en onverbiddelijk.

Bij mij begon het al op school. Ik werkte hard. Harder dan de meesten. Ik wist wat ik wilde worden. 'Hé!', 'Ontspan je, doe eens rustig, sloof je niet zo uit!', was een veelgemaakte opmerking. Waarom is dit? Waarom gebeurt dit om ons heen? Zijn mensen lui van nature? Hebben zij een stok achter de deur nodig? Moet iemand hen tot het uiterste dwingen? Neen, ik geloof dat niet. Waarom doet men het dan?

Mensen houden er niet van als anderen beter of vooruitstrevender zijn dan zij. Het lijkt dan alsof zij minder zijn. Of de ander beter is. Als je succes lijkt te hebben, proberen bekenden en vrienden je zachtjes af te remmen. Meestal vriendelijk, soms wat onvriendelijker. Want als zij jou afremmen, lijken zij niet zo lui of slecht. Het maakt het 'o.k.' voor hen. Meestal hangt het vermogen van mensen d'r ondernemingen af van het verwachtingspatroon van hun vrienden en kennissen. Onze behoefte om aardig gevonden te worden en onze behoefte om geaccepteerd te worden is zo groot, dat wij ons vermogen aanpassen aan de groep mensen, waarmee wij omgaan. Wij willen niet worden verworpen. Wij willen tot een bepaalde groep horen. De sterken onder ons brengen de groep naar een hogere norm of vormen een nieuwe groep. De zwakkeren laten hun droom varen, om tegemoet te komen aan het verwachtingspatroon van hun 'groep'.

Er zijn 2 manieren om het hoogste gebouw in de stad te krijgen. Eén manier is om iedereen's gebouw met de grond gelijk te maken. Een andere manier is om te bouwen en te blijven bouwen, wanneer iedereen is gestopt. Oordeel niet over succesvolle mensen. Wees niet jaloers. Probeer te leren. Slecht over iemand praten, zegt niets over die persoon, maar meer over jezelf. Wat U niet wilt dat U geschiedt, doe dat ook een ander niet. Te gemakkelijk halen we mensen naar beneden. Het is de basis van een natie, dat mensen vooruit willen. Het blijven bouwen, wanneer iedereen is gestopt. We zouden trots op zulke mensen moeten zijn. Laat andere mensen ook trots op U zijn. Blijf bouwen!