

30 jaren lang

Afgelopen april ben ik 30 jaar oud geworden. Iets waarvan je weet dat het gaat gebeuren, maar als het eenmaal zover is, voelt het toch gek. Of beter gezegd bijzonder. Gemiddeld genomen kan je stellen dat een derde van je leven er dan opzit. En net zoals ieder verhaal een begin, middenstuk en eind kent, zou je kunnen zeggen dat mijn leven nu overgaat van het begin naar het middenstuk.

Het echte verhaal kan dus eindelijk gaan beginnen. Of niet? Ieder mens heeft al een eigen verhaal. Een verhaal met mooie momenten, en natuurlijk ook met minder mooie momenten. Het grappige is dat het juist de tegenspoed is waar we het meest van groeien, de grootste (levens)lessen uit trekken. Wat is jouw *hero's journey*? Denk eens aan drie life events die jou hebben gemaakt tot de persoon die je nu bent. Tot de manier waarop je momenteel in het leven staat en hoe je je leven leeft.

En ben je daar niet helemaal tevreden mee? Of voel je je nog niet helemaal voldaan? Het goede nieuws is: je hebt het heft in eigen handen. Zoals dichter William Ernest Henley (1849-1903) schreef: *I am the master of my fate, I am the captain of my soul*. Jij bent de kapitein van je eigen schip dat jouw leven heet. Het is nooit te laat om te veranderen. Om de woorden uit te spreken die je nooit sprak. Dan wel de woorden te schrijven die je nooit eerder schreef.

Of om iemand te vergeven die je ooit onrecht heeft aangedaan. Waarbij je hetgeen is gebeurd niet per se hoeft te accepteren, maar je wel kan aanvaarden dát het is gebeurd.

Hoe ik terugkijk op mijn 'begin'? Er zijn maar weinig dingen waar ik spijt van heb. En bovendien droom ik graag. Ik denk dat wanneer je je leven op zo'n manier leeft dat je aan het einde van de reis zo min mogelijk spijt hebt van dingen, je het heel behoorlijk hebt gedaan.



Hoe lang is jou nog gegeven? Statistieken kunnen je een indicatie geven, maar uiteindelijk weet je niet hoelang je nog gegeven is. Voor hetzelfde geld is het plots voorbij, hoe veilig je het spel dat het leven heet soms ook denkt te spelen. Waarbij je lot niet maakbaar is, maar wel deels stuurbaar.

De Australische verpleegster en auteur Bronnie Ware (1967) schreef in 2009 waar mensen het meest spijt van hebben op hun sterfbed. De top 3? Het niet uiten van je gevoelens, te hard hebben gewerkt en het belangrijkste: niet het leven hebben geleefd dat je zelf wilde, maar leven naar wat anderen van je verwachtten.

Volg je dromen en streef ernaar je volledige potentie te benutten. Waarbij oosterse filosofieën zeggen: het lichaam geeft je gezondheid, de geest geeft je geluk, en de materiële wereld geeft je comfort. "Het leven is geen herberg, maar een bergtocht," aldus hoogleraar Aangezichtschirurgie en psychodiagnostiek Eelco Hakman. Kom maar op met die volgende 30 jaar.

Stephan Tjiook is tandarts & coach en founder van DNTSTRY University. Ben je geïnteresseerd in meer inspiratie, variatie en vertrouwen in je tandheelkunde? Neem dan eens een kijkje op dntstryuniversity.com ■