

'Stoppen met denken en gewoon doen'

21 dagen niet klagen en andere experimenten voor beter leven



Gertjan van Geen
 g.van.geen@hollandmediacombinatie.nl

Leiden ■ Het begon met een simpel experiment. Wat gebeurt er met mijn baan als ik stop met e-mailen? Een paar jaar later ligt het boek '21 dagen niet klagen en nog 33 experimenten voor een verfrissende blik op je werk en je leven' van Kevin Weijers (30) klaar om verkocht te worden.

Honderd tot honderdvijftig e-mails per dag; het was goed voor zijn ego dat hij overal bij betrokken werd, maar tegelijkertijd gekmakend voor de in Lisse opgegroeide Leidenaar. En dus zette hij zich op een 'e-mail-dieet'. Stiekem, want hij kende de gevolgen niet. Een steeds 'legere' inbox en twee uur extra tijd per dag - zonder dat de wereld verging - sterkten hem in de opvatting dat het kon. Toen hij zo veel tijd overhield dat hij allerlei andere projecten aan kon pakken, stak zijn manager daar een stokje voor. „De essentie van bureaucratie. Het ging om een potje geld. Ik deed in tien uur, wat ik in veertig uur moest doen. Daarvoor was ik aangenomen. Voor de projecten die op de to-do-list stonden, maar waar niemand ooit aan toekomt, kreeg ik de ruimte niet. Ik heb het mijn manager makkelijk gemaakt en ontslag genomen.”

'Wedergeboorte'

Gevalletje 'Operatie geslaagd, patiënt overleden', ware het niet dat Weijers daardoor zijn 'wedergeboorte' beleefde. Naast zijn baan zegde hij op zijn 27ste ook zijn voetbalcarrière op. Als verdienstelijk centrale verdediger bij topklasser FC Lisse - destijds het hoogste amateurniveau - begrepen niet veel volgers zijn keuze om te stoppen met voetballen. „Het was mooi zoals het was en tijd voor iets nieuws. Ik werd nieuwsgierig naar andere dingen. Bovendien gaf ik op dat moment al lezingen en die waren ook op donderdagavond, als er ook wedstrijdtraining was.”

Op een van zijn lezingen bood Weijers aan om bij buitenlandse bedrijven een week lang experimenten uit te voeren in ruil voor eten en onderdak. Hij doopte de missie met een knipoo naar Jules Vernes klas-

sieker tot 'De wereld rond in tachtig experimenten'. Het leidde tot vragen, maar ook tot het gewenste aantal uitnodigingen uit vijftig verschillende landen, waarmee het avontuur kan beginnen. „Ik had een richting en vertrouwen, maar mijn specifieke doel niet ingevuld. Het was stoppen met denken en gewoon doen. Als je met die ogen kijkt, lukt een experiment altijd. Je weet niet hoe iets afloopt, maar je leert er wel van. Je kunt alleen jezelf de ruimte

gunnen, zonder iets te forceren, om iets op je pad te laten komen. Het lijkt een paradox, maar juist door die houding gebeuren de meest toffe dingen.”

Boodschap

Het is een van de boodschappen in het boek. Probeer het vooral uit. „Op het moment dat je in beweging komt, gaat het los. Lukt alles? Nee. Maar is dat een reden om te stoppen? Als je met voetbal een keer verliest, stop je toch ook niet? Ik geloof niet dat het leven maakbaar is, maar als je iets wil, is het aan jou om er iets mee te doen.”

Het 'wonen-werken-leven' in andere culturen bij mensen in huis, leverde een onbetaalbare ervaring op. En toen moest de ultieme persoonlijke uitdaging nog komen: 21 dagen niet klagen. En dat niet alleen. Ook 21 dagen niet roddelen en niet schelden. Bij het overtreden van een van de regels begint de *challenge* opnieuw. „Vooral de eerste drie dagen zijn het meest confronterend. Ik heb er drieënhalve maand over gedaan, voordat het me lukte. Het is *trial* en *error of trial* en *succes*. Zo lang achter elke *error* maar een *trial* komt.”

Kevin Weijers - 21 dagen niet klagen en nog 33 experimenten voor een verfrissende blik op je werk en je leven (inclusief gratis e-book). Te koop vanaf 17 juni. 176 pagina's. €22,50. ISBN 9789024426546.





Kevin Weijers: „Het is *trial* en *error*, zo lang achter elke error maar een *trial* komt.”

FOTO RANDSTAD