

# Feelwise focust...



*Birgit Vandermeulen heeft sinds 2008 haar coachpraktijk Feelwise. Het is haar kracht om jou verder in je kracht te zetten. Om je zelfkennis te laten groeien, rust in het hoofd te brengen & plezier in dat wat je doet. Zij denkt met je mee om je leven gericht vorm te geven zoals het voor jou klopt, zowel op het werk als privé. Haar motto luidt: Het leukste wat je kunt kennen is jezelf. Een motto waar zij, samen met haar cliënten, met veel passie, plezier en professionaliteit vorm aan geeft.*

Recentelijk stond in Trouw een artikel over burn-out. Daar waar burn-out vanuit de medische en psychische hoek al jaren uitgebreid bekeken wordt, staat het thema nu ook vanuit filosofisch perspectief in de schijnwerpers.

Cultuurfilosoof Maarten Coolen deed onderzoek naar burn-out en wat bleek ... het levend houden van je identiteit kan mensen opgebrand laten raken. Vroeger werd je identiteit bepaald door het dorp of de stad waar je vandaan kwam, je plek in de sociale gemeenschap en je werk. Als je tegenwoordig iemand wilt zijn, moet je een verhaal hebben dat voor de mensen om je heen interessant is en blijft. Zo geeft Maarten Coolen in het artikel in Trouw het voorbeeld van een student die aan bungeejumping doet omdat het goed is voor zijn curriculum vitae (cv).

Met alle respect: nog even afgezien van mijn eigen hoogtevrees, dat gaat mij echt te ver. En toch ... als ik mezelf eerlijk aankijk ... ik doe er ook aan mee. Ik merk bij mezelf dat ik het leuker vind om aan anderen te vertellen met welke nieuwe dingen ik bezig ben, dan dat ik mijn auto heb gewassen. Soms word ik daarin wel een beetje moe van mezelf. En tegelijkertijd heb ik (gelukkig) niet het gevoel dat ik mezelf in acties aan het dwingen ben om maar een mooi verhaal te kunnen vertellen. Want alleen voor mijn cv, een ander of de buitenwereld bezig

zijn: dat kost mij enorm veel energie, daar ben ik in de loop der jaren wel achter gekomen.

De tijd waarin we leven veranderen we niet. Zoals MSN toentertijd plaatsmaakte, komt er ook een moment waarop Facebook, Snapchat of Instagram passé zijn. Dan zijn er alweer een of meerdere nieuwe social media in de lucht. En deze social media stimuleren en overstimuleren het 'aan elkaar verhalen vertellen'. Echte verhalen en geforceerde verhalen. Zoonlief van 16 vindt Facebook overigens allang iets voor 'bejaarden' zoals deze moeder van 49 jaar.

Social media hebben in mijn ogen ook goede kanten. Sinds een zestal weken plaats ik dagelijks een post op de (gratis) HappyWe-app. Erg leuk, want het helpt me om me dagelijks bewust te zijn van minimaal één seconde van geluk. Dit moment deel ik met een simpele handeling in woord en beeld via de HappyWe-app. Toen ik hiermee begon kende ik niemand in deze digitale Happy-world. En doordat ik dagelijks even mee mag kijken in het leven van anderen, leer ik onbekenden kennen en word ik geïnspireerd door hun levens.

Kortom: laten we elkaar vooral verhalen blijven vertellen. Het bevestigt wie we zijn en het hoort bij deze tijd. Het is net als het eten van chocolade: doe het bewust, met mate, niet voor een ander en niet ten koste van je gezondheid.