

RESET JEZELF!

CREËER DE VROUW DIE JE WIL ZIJN
HET LEVEN DAT JE WIL LEIDEN EN
DE WERELD DIE JE WIL ZIEN

Nannet van der Ham

RESET JEZELF! is een uitgave van Hired Help 3e druk
© 2017 Nannet van der Ham

www.nannet.net

Info@nannet.net

ISBN: 978-90-825859-7-1

NUR: 450

Uitgever: Hired Help
Ontwerp omslag: Sabine Blok

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgenomen in een geautomatiseerd gegevensbestand en/of openbaar gemaakt worden in enige vorm of op enigerlei wijze, hetzij elektronisch of mechanisch, hetzij op enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Ik was nooit zo dol op mijn achternaam.

Ik houd niet zo van ham.

Tot ik ontdekte dat *to ham* 'overdrijven' betekent – en dát doe ik graag.

Tot mijn moeder zei dat ik steeds meer de grote billen – hammen – van mijn oma kreeg – en op haar wil ik wel lijken.

Tot ik iemand hoorde roepen: '*Let's go ham!*' wat '*Let's go crazy!*' betekent en dat kan ik goed.

Tot een stemtherapeute mij zei dat ik minder via mijn keel en meer via mijn neus moest gaan praten en mij dit natuurlijke mantra leerde:

Hamm Hammm Hammm ...

Het resoneerde heerlijk in mijn hoofd en ik zocht op of het woord een betekenis had:

Het is Sanskriet voor 'Ik ben'.

'Soooo hammm... sooo hammm'

Ik ben ik ben ik ben ik... En nu klopt het.

VOORWOORD

Dit boek heb ik voor jou, vrouw, geschreven om je kracht en richting te geven voor een fijn, licht leven waarin alle facetten in balans zijn en de ballast is verdwenen.

Dit boek heb ik ook dánkzij jou geschreven. Dankzij jou weet ik: er is een revolutie onderweg van vrouwen zoals jij en ik die bewust kiezen voor een nieuwe start, op welk gebied dan ook.

Het resultaat: zelfontwikkeling en onafhankelijkheid, ontspanning en plezier, meer body en sexappeal. Ben jij 'in'? Druk dan nú op de knop en reset jezelf!

Ik bedank iedereen die mij heeft geïnspireerd te schrijven. Mijn moeder die mij altijd stimuleert, mijn zus Annemiek die altijd naar mijn verhalen wil luisteren en mijn vriendin Aafke die al vanaf de derde klas van de lagere school in mij gelooft. Ik bedank buurvrouw en schrijfster Marieke Henselmans die mij introduceerde bij *Genoeg*-hoofdredactrice Lisette Thooft, waardoor ik niet alleen écht ging schrijven maar ook publiceren en er mijn eerste geld mee verdiende. Ik bedank mijn vader, mijn eerste echtgenoot en vader van mijn kinderen Peter Miedema, en mijn levenspartner Gerard Plomp voor de vrijheid en gelegenheid die zij mij gaven om te schrijven terwijl het geen cent opleverde. Mijn dochter Roos voor haar dwingende woorden: 'Schrijf nou eens je bestseller!' en mijn zoon Rick voor zijn vermogen om te vergeven en voor zijn knuffels als ik mijn stress op hem botvierde en daarna in tranen was. Ik houd van jullie allemaal. Én van mijn hond Zorro die mij mee uit wandelen neemt en zen houdt.

Ik bedank alle mannen en vrouwen die mij door hun boeken wijzer maakten en mij hebben geholpen *mijn* Reset in gang te zetten waardoor ik mijn inzichten nu over kan brengen in dit boek. Een aantal:

Carol Adrienne, Sarah Ban Breathnach, Stephen Covey, Marjo Horn, Jim Rohn en Oprah Winfrey noem ik bij deze graag expliciet.

Ik bedank mijn lifecoach Gigi Sage voor alles wat zij mij heeft geleerd over relaties waardoor ik weer samen ben met mijn geliefde; mijn ondernemerscoach Ans Schut die mij heeft geleerd wat ondernemen inhoudt en mijn geliefde auteurscoach en redacteur Ineke Hogema die mij *on track* houdt, 'snode plannen' met mij smeedt en als ik twijfel mij op het hart drukt dat ik echt een schrijfster ben. Dank je wel.

INLEIDING

Sta je op een kruispunt in je leven?

Heb je het gevoel niet het leven te leiden dat je wil leiden?

Moet je keuzes maken, maar heb je geen idee welke?

Voel je je overvallen door een ingrijpende gebeurtenis?

Ben je overweldigd door de vlucht die de wereld en je leven heeft genomen?

Baal je gewoon van hoe dingen lopen in je leven?

Dan is dit boek voor jou.

Reset Jezelf! leert je De Reset aanpak – een terugkeer naar je fabrieksinstellingen om van daaruit bewuste keuzes te maken voor een nieuwe start op weg naar geluk en ontspanning. Dat verdien je en heb je nodig – en de wereld ook.

Dit boek bevat inzichten, afgeleid van het besef dat je altijd een nieuw begin kunt maken en dat het voor jouw geluk en dat van de wereld om je heen, belangrijk is om jezelf te (her-) ontdekken, uit te pluizen *what makes you tick* en jezelf trouw te blijven.

In zeven stappen ben je terug bij je basis en kun je jouw nieuwe start maken.

Wanneer je, net als in je computer, teruggaat naar de basis (*default settings*) en je vervolgens een nieuwe update installeert draait je computer weer als een zonnetje. Alle spam en virussen zijn verdwenen. Spiritueller verwoord: wanneer je jezelf reset, ga je terug naar je bron, naar hoe het bedoeld is met jou, waarvoor je op de

wereld bent gezet. Zonder stagnatie en negatieve invloed van buitenaf. De Reset is een make-over van binnenuit.

Reset Jezelf! is gericht op vrouwen. Het geslacht dat het begin is van alle leven en de basis van alles. Ik houd van vrouwen. Door mijn jarenlange werk op allerlei gebieden en altijd met mensen (ik was respectievelijk en soms tegelijk: verkoopster, stewardess, opleider, Reiki therapeute, relatiebemiddelaarster, fitnessinstructrice, gewichtsconsulente, schrijfster en retreat coach) heb ik duizenden vrouwen ontmoet. Toen ik in de negentiger jaren opleidingsinstructeur voor cabinepersoneel was, toen nog een echt vrouwenberoep, werd ik al gelukkig van de jonge dames die na hun luchtvaartcursus met glinsterende ogen hun blik op de toekomst richtten en hun vleugels spreidden, klaar om tot grote hoogten te vliegen. Hun kracht, drive en levenslust was het zaadje voor mijn motto van nu: *power, purpose & pleasure!* Tijdens mijn retreats delen de deelnemers vaak veel van hun leven met mij. Mijn hart loopt dan echt over van bewondering en liefde voor De Vrouw. Hetero-, homo- of biseksueel; single, met partner, gescheiden of weduwe; jong of oud, gezond of ziek; met of zonder maatschappelijk aanzien en succes, wat zijn we sterk. Ingewikkeld. Aandoenlijk. Vol goede bedoelingen. Fascinerend! En wat kunnen we, met grote regelmaat, een Reset gebruiken!

EEN LICHTEND VOORBEELD

Het valt mij in al mijn ervaringen met vrouwen op hoe wij ronduit *vervuld* geraakt zijn en soms als een overvolle afvalbak door het

leven gaan, zowel lichamelijk als mentaal en emotioneel. We eten te gehaast en te ongezond; we piekeren te vaak en regelen te veel; en we geven te veel tijd en energie aan anderen en te weinig aan onszelf. Kortom, we overladen onszelf met te veel ballast, junk en negativiteit. En daar word je moe, zwaar en ongelukkig van.

Het leven kan lichter, dacht ik en wat zou het fijn zijn als je een Reset kunt maken, een nieuwe start. 'Opnieuw opstarten' zegt mijn laptop letterlijk. Terug naar dat schone baby'tje dat je ooit was, helemaal terug naar de bron zodat we weer puur zijn en vandaaruit een nieuwe start kunnen maken op weg naar geluk, ontspanning en licht. Voor onszelf – en voor de wereld om ons heen.

Zo ongeschonden als een pasgeboren baby worden we niet meer, maar hoe fijn is het idee dat je, juist met je eeltplekjes, littekens en schaafwonden, kortom: met de wijsheid van nu, een totale Reset kunt maken? Het mooie is dat, zodra je jezelf reset, je niet alleen de vrouw creëert die jij wil zijn, maar ook het leven gaat leiden dat je wil leiden. Je elimineert wat ten koste van jou gaat en voegt toe wat jou ten goede komt.

Je slaapt goed, staat 's morgens op met zin in de nieuwe dag en geniet van het leven dat je hebt, hier en nu, in plaats van 'vandaag' als een belemmering te zien voor het leven dat je écht wil leiden, ergens in de toekomst.

Jouw Reset gaat nog een stapje verder, want jouw lichtheid straalt af op je omgeving. Je kunt meer hebben (terwijl je juist *minder* nodig gaat hebben om gelukkig te zijn), je voelt je ontspannen en je wil je geluk delen. Voor je het weet verlicht je de wereld om je heen. Wat

een geweldige bonus van jouw Reset! Dé manier om de wereld, die soms zo donker is, te verlichten is door haar te overspoelen met licht. Wat gebeurt er als je in een donkere kamer het licht aandoet? De donkerte is weg. Wat gebeurt er als je in een koude nacht een vuurtje, een open haard of een kaars aansteekt? Het wordt licht. En het wordt warm. En het is fijn om in de buurt te zijn van dat lichtpunt. Dat word je vanzelf als je jezelf reset: een lichtpunt. Een lichtend voorbeeld. Letterlijk en figuurlijk.

Er zijn veel vrouwelijke lichtende voorbeelden. Of zij Oprah, Anita, Theresa, Florence, Femke, Hillary, Neelie, Indira, Rosa, Marie, Anne, J.K., Coco, Malala, Jeanne, Coby of Clasca heten, dit zijn *co-changers*, vrouwen die, al leefden en leven zij in verschillende tijden en op verschillende plaatsen, elkaar inspireren en een co-creatie van verandering teweeg hebben gebracht bij zichzelf en de wereld om zich heen. Op micro- of macroniveau, groots en meeslepend of in klein en simpel geluk. Wil jij dat ook? *Let's lighten Up!*

WAT VROUWEN WILLEN

Vorig jaar deed ik mee aan een lifestyle tv-serie. *Wat Vrouwen Willen* heet het programma. In elke aflevering zei ik: 'Wat vrouwen willen? Alles!' Meer energie en tijd, een slanker lijf, een leuke partner, meer geld op de bank en een fijne levensvulling – het kwam allemaal langs. Het zijn de wensen die ik keer op keer van vrouwen hoor en, laat ik eerlijk zijn, waar ik ook naar verlang! Wat gebeurt er echter in de praktijk van alledag, en wellicht herken je dit: voor je het weet ben je van je padje af en eet je wat wél lekker maar niét wat goed voor je

is. Ga je in zee (of erger: het bed in) met wéér die verkeerde man. Ben je zo moe dat je zelfs de slaap niet kunt vatten. Ben je de grip op je kinderen, je tijd en de richting van je leven helemaal kwijt. Ben je te futloos om iets af te spreken of te ondernemen. Of krimp je weer in elkaar bij de aanblik van je lege portemonnee en bankrekening. Herkenbaar? Het is *mijn* levensbeschrijving. In mijn 35+ volwassen jaren heb ik mijzelf zó vaak overladen met ballast, heb ik me zo vaak druk gemaakt om van-alles-en-nog-wat dat ik voor mijn dertigste al aan de hoge bloedrukpillen en bètablokkers moest. En steeds had ik dat knagende gevoel dat het zo niet bedoeld was met mij en dat ik niet het leven leidde dat ik wilde.

In de tussentijd werd ik ouder en door alle schade en schande ook wijzer. Mijn idee van 'het leven dat ik wil leiden' is vele keren veranderd. Ik ben er steeds achteraan gegaan, achter het perfecte leven dat ik voor ogen had, tot ik in de zomer van 2015 ein-de-lijk landde. De gebeurtenis die me hielp deze landing in te zetten was de verkoop van mijn oude huis.

Het huis dat mijn ex-man (de vader van mijn twee kinderen) en ik zevenentwintig jaar geleden kochten en waar hij na onze scheiding bleef wonen, werd deze zomer verkocht. Hoewel onze scheiding al veertien jaar geleden plaatsvond en ik de initiatiefnemer daarvan was, belandde ik door de gebeurtenis van deze zomer jaren terug in de tijd met alle emoties van toen erbij. Mijn ex-man betrok mij bij het opruimen van het huis waardoor ik spullen in handen kreeg (het bestek dat we voor ons trouwen hadden gekregen, de eerste schoentjes van onze zoon, de speelgoedmeubeltjes van onze doch-

ter, gereedschap van mijn overleden vader, het door mijn moeder gebreide babydekentje, mijn oude windsurf badpak!) die mij terug slingerden naar een tijd waarin ik nog onschuldig en naïef was. Een 'blij eikeltje' met een mening en oordeel over alles en iedereen. Met een rotsvast vertrouwen in mijzelf en mijn leven totdat... dat leven mij op een dag op de schouder tikte, ik opkeek en nooit meer 'de oude' werd. Hoewel ik het me in die verwarrende periode constant afvroeg en de tekst omarmde 'Ik ben mezelf niet of al die jaren nooit geweest', in mijn dagboek dagelijks smeekte om weer wakker te worden als de Nannet die ik kende - wat niet meer gebeurde - weet ik nú: de verandering die ik toen doormaakte was onvermijdelijk. Hoewel ik helemáál niet wist waar ik heen zou gaan, wist ik één ding steeds meer zeker: ik kón niet blijven in de situatie waarin ik mij bevond. Mijn huis, mijn werk, mijn toekomst, mijn relatie... Niets voldeed meer.

Ken je de *Oei, ik groei!* boeken? Dit zijn boeken voor jonge ouders waarin tien sprongen worden beschreven in de mentale ontwikkeling van een baby. Kinderen groeien namelijk met sprongetjes, niet geleidelijk. Ik weet inmiddels: 'Oei, ik groei!' kan ook worden geschreven voor volwassenen en zéker voor vrouwen vanaf zo'n zevenendertig jaar. Inééns is er een verandering en is het geen optie meer om terug te keren naar wat was, hoe onbegrijpelijk je dat zelf ook vindt.

Toen door de verkoop van het huis het draadje naar de plek waar ik de langste tijd van mijn leven had doorgebracht, de plek ook waar ik twee kinderen op de wereld had gezet, werd doorgeknipt, voelde ik

met heel mijn wezen dat dit een moment was van 'Afsluiten' en 'Opnieuw opstarten': ik had een enorme behoefte aan een Reset. In mijn oude huis, met het Hamertje Tikje-spel van mijn kids in mijn handen sloeg ik de spijker op zijn kop: niet eens zozeer wat vrouwen willen, maar wat vrouwen *nódig* hebben om het leven te leiden wat ze willen is een Reset. Terug naar de fabrieksinstellingen om van daaruit beslissingen te nemen die leiden naar geluk en ontspanning. Voor zichzelf en daarmee voor de wereld om hen heen. Want, *'When mama is happy, the whole house is happy!'* en daarmee ook *'When mama ain't happy, the whole house ain't happy!'*

DE OPLOSSING VOOR ALLES

Ik heb een Reset gedaan. Ik deed er twee maanden over. Niets bleef in eerste instantie gespaard. Het was alsof ik een grote archiefkast opentrok en een voor een alle mappen ter hand nam. Soms klopte de inhoud nog en ging de map terug in de kast (mijn relatie, mijn gezin, mijn levensdoel). Soms moest er wat stof af geblazen worden (mijn familie en mijn fitheid – daar was meer aandacht geven op zijn plaats). Soms klopte de volgorde niet meer (in mijn werk besteedde ik te veel tijd aan dingen die er niet toe deden en ik gaf mijn vriendschappen te weinig prioriteit). En soms kon de hele map bij het oud papier (ik heb korte metten gemaakt met het knagende gevoel dat ik nog meer moet studeren). De rest van de zomer heb ik gebruikt om het onbedwingbare gevoel dat dit proces naar buiten moest, op papier te zetten en uit te werken.

Eindelijk had ik het gevoel de oplossing te hebben voor... eigenlijk álles! En wát een grote rol speel je daar zelf in! De absolute hoofdrol. Jij. Ik! Reset Jezelf! nam volledig bezit van mij. Om vier uur 's nachts lag ik klaarwakker in bed en zat ik vervolgens achter mijn laptop met een grote mok *Green Energy tea* als een razende te tikken. De thee was lekker, maar niet echt nodig, want Reset Jezelf! gaf mij energie voor tien.

Als je je kracht en drive gevonden hebt gaat serendipiteit, het ogenschijnlijke toeval, een rol spelen. Mijn auteurscoach belde om te vragen of ik weer met een boek bezig was. Ik zei: 'Ja, met een boek dat over verandering gaat.' Het boek is nu klaar. Klaar om jou te helpen het leven te leiden dat je wil leiden. Alles wat ik tot nu toe heb uitgedragen aan adviezen en tips, mijn meer dan vijftig jaren levenservaringen én de wijsheden die ik door mijn ontmoetingen geleerd heb, komen in dit boek samen. Het is een almanak geworden voor de moderne vrouw van de 21^e eeuw.

Vaak wéét je wel dat er iets moet gebeuren en soms wéét je de antwoorden op je vragen allang maar is het *doen* de stap die nét te ver gaat en in je eentje onneembaar lijkt. Laat mij, op mijn 'sjamaan-uit-de-Jordaan' manier (een arts zei me ooit: 'Je vertelt de dingen zoals ze zijn: recht voor zijn raap – je bent de sjamaan uit de Jordaan') je bij de hand nemen en je het 're-zetje' geven naar een lichter leven.

Ik heb zestien levensfacetten geselecteerd die jij gaat updaten en herstarten: van relatie en vriendschap tot fitheid en gewicht. Van opleiding en carrière tot huis en tuin. Deze 16 levensfacetten worden in deel II stuk voor stuk uitgewerkt, per levensfacet in 15 krachtige

en praktische adviezen, Resetters. Als je per dag één Resetter in praktijk brengt, maak je binnen twee weken op dat levensfacet een Reset en kun je per maand zelfs twee Resets in jezelf installeren.

Hoewel ik je absoluut aanraad om de totale Reset uit te voeren en helemaal terug te gaan naar jouw basis, kun je jezelf altijd resetten op slechts één levensfacet. Je kunt dat zo vaak doen als je wil. Daar is helemaal geen drastische maatregel als een scheiding, verhuizing of het opzeggen van je baan voor nodig – hoewel je na een Reset wél kunt voelen dat bepaalde houdbaarheidsdata zijn verstreken! Alle beslissingen neem je na een Reset in ieder geval vanuit een ontspannen en helder hart.

Tot slot: ik ben ervan overtuigd dat Reset Jezelf! je helpt om je shape, drive en plezier in het leven weer te vinden. Ik wens je daarbij heel veel Power, purpose en pleasure!

Hartelijke groet, Nannet

DEEL 1
BEWUST KIEZEN VOOR EEN
NIEUWE START

1

DE ZEVEN STAPPEN VAN DE RESET

We gaan direct aan de slag zodat je meteen een gevoel krijgt wat de Reset met je doet. Afhankelijk van het aantal levensfacetten dat je wil resetten kun je namelijk nú al een behoorlijke stap maken!

Je hebt een pen en een halfuur tijd nodig. Download via mijn website www.nannet.net ([menu De Reset -Downloads](#)) jouw persoonlijke werkboek of pak een mooi schrift om je antwoorden in op te schrijven. Klaar? Daar gaan we!

Als je bedenkt hoe je een computer terugbrengt naar de fabrieksinstellingen dan doorloop je daarvoor een aantal stappen. Dat doen wij ook. Het zijn er zeven. De eerste stap: we nemen de stand van zaken op van jouw huidige leven. Het is een momentopname (nú) en we doen dat door middel van een rapport.

STAP 1: HET RAPPORT VAN JE LEVEN

We maken een inventarisatie van jouw leven op *dit* moment en lichten daarmee alle levensfacetten door. We geven je leven een rapportcijfer, net als vroeger op school. De Reset gaat uit van 16 levensfacetten en jij geeft aan al deze facetten een cijfer van *tevredenheid*. Een 10 is het allertevredenst, een 0 het minst. Stel jezelf elke keer de vraag: 'Hoe *tevreden* ben ik over...' en waardeer je antwoord met een cijfer. Daar hoeft je niet lang over na te denken, het mag impulsief.

Als een levensfacet niet aan de orde is (bijvoorbeeld 'Dating' als je een vaste relatie hebt) dan sla je dat over. Je deelt dan je totale cijfer niet

door 16, maar door 15. Maar vergis je niet! Als je geen carrière hebt of geen tuin (en deze levensfacetten dus momenteel niet aan de orde zijn in je leven) dan kun je dat nog wél willen. Hoe *tevreden* ben je over het feit dat je geen carrière hebt? Of geen tuin? Dat is de vraag die jij beantwoordt en waardeert met een tevredenheidscijfer tussen de 0 en 10.

HET RAPPORT VAN JE LEVEN

Datum:

Cijfer:

1. Geld en financiën

2. Gezondheid

3. Fitheid

4. Gewicht

5. Ontspanning en vrije tijd

6. Relatie en intimiteit

7. Dating

8. Gezin

9. Familie

10. Vriendschappen

11. Levensdoel

12. Uiterlijk en stijl

13. Werk en carrière

14. Opleiding

15. Huis

16. Tuin

Totaalcijfer:

Gemiddeld tevredenheidscijfer van je leven:
