

Tegeltje, tegeltje aan de wand

LEVENSSLESSEN Een bloemlezing van een jaar tips en inzichten uit *NRC* die zo op een tegeltje kunnen.

Fotoillustraties **Lieke Jansen**

Waarom zoeken we hulp bij psychiaters die vinden dat we te veel hulp zoeken? Dirk de Wachter en Damiaan Denys trekken volle zalen met hun boodschap dat tegenslag bij het leven hoort. Als we dat zouden accepteren, zouden we ook thuis kunnen blijven om te Netflixen.

Toen kinderen nog uit klimrekken mochten vallen en minimalisme nog een kunststroming was, deden we maar wat. We waren vast niet gelukkiger, maar we vroegen ons misschien wel minder af wat we daaraan moesten doen en welke zorgprofessional ons daarbij moest helpen.

Verhalen die raken aan de vraag 'hoe te leven', werden vorig jaar gevrotten. Misschien niet alleen met instemming, ook verbazing of ergernis kan tot lezen aanzetten. Er kan zelfs een zekere troost uitgaan van problemen die je zelf niet hebt en oplossingen waaraan je zelf niet zou moeten denken, zoals klesien om bij je eigen centrum te komen. Hoe dan ook, die verhalen hebben uw aandacht, weten we door het sitebezoek dat ze trekken.

Dat geldt evenzeer voor stukken die praktisch van aard zijn, zoals het huishouden, eten en afvalen, duurzaam consumeren, je nou wel of niet mag praten in de sauna en daarover is de verwarring kennelijk groot.

In een tijd waarin we voortdurend naar fysieke en geestelijke fitness, stress, relatiestress, opvoedstress, kortom, het hoofd te bieden, is het om af en toe een tegendraadse tip.

De redactie *Leven* van *NRC* heeft haar verhalen van vorig jaar de leukste tips en levenslessen niet op tijd naar bed of een wereldreis om tot jezelf te komen werkt niks. Soms wil je niks zelf wel hoe je overleeft, zoals Hannes Wallrafen, nadat hij ledig zijn zicht verloor. 'Veel natuurlijk geen aanbeveling van psychische problemen, werkte het gelukkig uitstekend.

Martine Kamsma

Geluk en relaties

Januari is de uitgelezen maand voor introspectie. Een kans om somber te zijn zonder moedeloos te worden.

Redacteur Rik Rutten ontdekt dat het in de donkerste maanden helpt om te 'denken als de winter'.

Verdriet over verliezen en vreugde over vervullingen zijn de enige gevoelens waaraan je niets kunt doen, behalve doorleven. De andere, van onzekerheid tot trots, creëer je zelf met gedachten. En als we onze gevoelens zelf maken, kunnen we beter fijne gevoelens creëren.

Lucide dromen kunnen je veel brengen in het 'echte' leven. Je kunt je bewuster worden van je projecties en verantwoordelijkheid nemen voor hoe je voelt. Het monster dat je probeert te pakken, is je eigen fantasie.

Psycholoog Tim Post weet hoe je je dromen meester kunt worden.

Veel drinken is natuurlijk geen aanbeveling voor het oplossen van psychische problemen, maar bij mij werkte het gelukkig uitstekend.

Fotograaf Hannes Wallrafen verloor in vier maanden het zicht in beide ogen en bepaalt zelf wel hoe hij rouwt.

Ik maak er het beste van, op mijn manier, en denk dat dat niet gelukt was zonder mijn nieuwe liefde. De nieuwe relatie was mijn redding.

Ik kon de zorg voor haar als een goede man beter aan nadat ik mijn oude liefde in haar leven

Een jongere man gaat langer columnisten Japke-d. Bouma.

Door een relatiecursus te volgen, laat je zien dat je je wilt ontwikkelen in je relatie. En dat getuigt - als er kinderen zijn - van goed ouderschap.

Onderzoeker Henk Jan Conradi ziet zo'n cursus als een laagdrempelig alternatief voor relatietherapie.

Vergevins er is duidelijk het avon die later

Cees B zijn 52 ze het

Met alle niet. He doet. W ontdek vorm te

Hoog Meije

Stellen man nu omdat wordt.

Zegg softie disso autet

De ont wordt; buiten

Allee boek psyc tijder

Ik had had o maar i een ag dag o

Mol zijn

Perfe mende g leide

Ald Ow ling

In ge een l alles schri luist

Vo Tir die

Men bijndig l Men schi zelf tens te li

O al v

kruispunt, met eigen parkeerplaats voor de deur. Als m'n bril weer normaal doet - door de temperatuurwisseling beslaat-ie meteen - kijk ik 's goed om me heen. Het assortiment is duizelingwekkend en de winkel doet daartoe een beetje denken.

echt heel le van textuur en Maarten zegt dat er rond zenden van over de toonbank gaan. En met Pasen herhalen ze het gewo

aanleiding voor ons om bij een te dure winkel naar binnen te gaan. Het valt mijn vriendin op dat er