

En dan ben je oud.....

Verskillende onderzoeken hebben uitgewezen dat ons geluksniveau een soort U-bocht maakt. Als je in de twintig bent voelen de meesten zich het gelukkigst. Het bijzondere is dat veel mensen zich tussen de zeventig en vijftig nog gelukkiger voelen. Dit vaak ondanks de fysieke beperkingen. Eind veertig daalt ons geluksgevoel omdat er sprake is van een carrière, een gezin, de financiën, een relatie, een sociaal leven en dus stress en zorgen. Vanaf ons vijftigste levensjaar gaat de gelukslijn gelukkig weer omhoog en rond het zeventigste levensjaar zijn de meeste mensen weer net zo gelukkig als rond de twintig. Hoe kan dat?

Volgens onderzoekers van de Northwestern University in Chicago zijn er tal van dingen die beter worden met de jaren, maar wellicht minder zichtbaar. Naarmate de jaren verstrijken leer je jezelf (en anderen) steeds beter kennen. Dat leidt veelal tot een beter zelfbeeld en innerlijke rust. Je laat je niet meer zo snel meeslepen in de waan van alledag. Je kunt ook beter relativiseren. Immers niets in het leven heeft enige betekenis, het is de betekenis die jij er zelf aan toekent. En, simpel gezegd, je bent nu eenmaal de baas in je eigen hoofd en daarmee voer je je eigen regie. Als je ouder wordt gaat dat gemakkelijker.



De ronkende motor achter je persoonlijke groei (EQ) is levenservaring. Hoe ouder, hoe krachtiger. Je ziet de dingen meer in perspectief, bedenkt sneller oplossingen (of weet wanneer stressen zinloos is) en doet elk jaar meer levenswijsheid op. Hiermee kun je jezelf, maar ook anderen helpen als het even tegenzit. Michelle Obama zei op haar 50^{ste} verjaardag: "Ik heb me nooit eerder zo zelfverzekerd gevoeld, en zo helder over wie ik ben als vrouw." Als je ouder wordt durf je ook meer te falen. Je komt op een punt waarop je denkt "Ja, het kan de mist ingaan. Nou én?" Alleen al dat besef is pure rijkdom.

Oprichter van de Zweedse Göteborg Migraine Clinic, dr. Carl Dahlof analyseerde honderden migraine-patiënten. Hij deed dit maar liefst 12 jaar. 80% had minder vaak migraine toen ze ouder werden. Toch zeker iets om naar uit te kijken als er last van hebt! Naast de wetenschappelijke feiten is het ook leuk even om de hoek te kijken bij de filosofie. Daar komen ze: ervaar de bevrijding van het verlangen naar seks, rijkdom en bezit (Plato), maak gebruik van je inzicht en levenservaring (Cicero), blijf actief (Petrarca), geniet intenser (Montaigne), beleef meer vertrouwen (Goethe), verdiep je in jezelf (Jung). Als je op jaren bent heb je overzicht, je hebt van je mislukkingen geleerd en je bent in staat je van vooroordelen te ontdoen en je bent niet meer koortsachtig belangen aan het nastreven. Bovendien ben je gestopt in elk medemens iemand te zien die je in de weg staat en je ziet het leven niet langer als een concurrentiestrijd. Hoe lekker is dat.

Oké, nog eentje voor de ontnuchtering. Als je niet ouder wordt ben je dood. Zo simpel is dat. Dus is mijn advies: omarm en accepteer wie je bent. Heel vaak merk ik in mijn praktijk dat mensen het moeilijk vinden om de fase waarin ze leven te accepteren. Op naar de 100! En geniet ervan.

Doe óók eens een zelfscan: wie ben je, wat kun je, wat moet je doen en wat niet. Kan nu gratis! Kom bij mij een Ontwikkeladvies doen: lees er hier meer over: <https://rbc-consultants.nl/Gratis-Ontwikkeladvies/>