

# DOE-boek

Ideeën om te doen

Hein van Steenis  
Evgenia Dijkstra-Silina

Dank voor het commentaar van Hans en  
Arjenne Hoeksema.

**Uitgeverij Calbona**

ISBN: 978-94-92575-59-3

NUR: 860 Gezondheid algemeen

© 2017 **H. van Steenis** ([www.vsteen.nl](http://www.vsteen.nl))

Zonder voorafgaande toestemming van de uitgever mag niets uit  
deze uitgave vermenigvuldigd en/of openbaar worden gemaakt.

De schrijver noch de uitgever zijn aansprakelijk voor schade  
ontstaan door fouten in dit boekje of misbruik van de ideeën.

No part of this book may be reproduced in any form.

Als doen even  
makkelijk was als  
weten wat goed is,  
zou onze wereld er  
heel anders uitzien.

(naar W. Shakespeare)

## *Inhoud*

Hoe zijn we geworden wie we zijn?.....	9
Ons zenuwstelsel .....	11
Waarom zijn alle mensen anders? .....	13
Je eigen weg vinden.....	15
Wie ben ik nu?.....	17
Waarom is niet iedereen het met me eens? ...	19
Minder vaak oordelen.....	21
Waarom speel je nooit meer? .....	23
Kun je alles veranderen? .....	25
Wat zou je als eerste willen veranderen? .....	27
Wat kan ik nog meer doen? .....	29
Waar naartoe moet ik dan veranderen? .....	31
Rationaliseren.....	33
Verplaatsen .....	35
Eerlijk zijn tegenover jezelf.....	37
Eerlijk zijn tegenover anderen .....	39
Hoe word ik weerbaar?.....	41
Flexibiliteit en weerbaarheid.....	43
Wat betekent het woord 'mind'? .....	45
Wat is de Gulden Regel? .....	47
Voorbeeld doet volgen.....	49
Suggesties en de self-fulfilling prophecy.....	51
Wat moet ik verwachten? .....	53

Is je glas halfvol of halfleeg? .....	55
Wat denk ik? .....	57
Wat zie ik? .....	59
Beelden zijn verraderlijk.....	61
Woorden zijn verraderlijk! .....	63
Ik speel toch geen toneel?.....	65
Discipline is niet mijn ding .....	67
Beginnen met het moeilijkste.....	69
Feedback geven en ontvangen .....	71
Stilstand is achteruitgaan .....	73
Lichaam en geest .....	75
Waarom zou ik moeten bewegen?.....	77
Wat is essentieel voor ons en gratis te krijgen? .....	79
Zekerheid is twee-derde van je succes .....	81
Hoe vergroot ik mijn zelfvertrouwen? .....	83
Hoe vergroot ik relatievertrouwen? .....	85
Help, ik ben bang! .....	87
Help, ik ben gestrest! .....	89
Ik ben al lang gestrest! .....	91
Maar ik heb te veel werk! .....	93
Adviezen tegen stress .....	95
Meer adviezen tegen stress .....	97
Dingen alleen of samen doen?.....	99

Leven is als fietsen.  
Om je evenwicht te  
bewaren moet je in  
beweging blijven.

(A. Einstein)

Als wij niets om handen hebben, vervallen wij in overpeinzingen. Meestal blijven we daarbij in ons eigen kringetje ronddraaien, vooral denkend aan de dingen die wij beter of anders hadden kunnen doen.

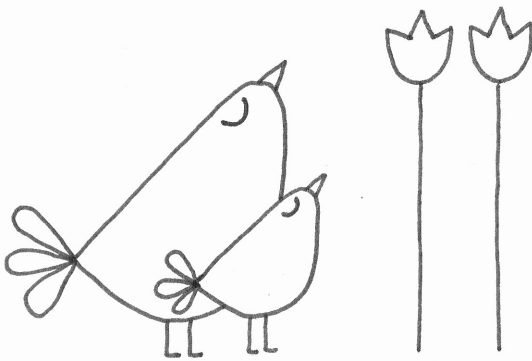
Dingen doen (voor anderen), haalt ons uit dat kringetje en dwingt onze gedachten weg van onszelf. Dat bevrijdt ons van negatieve gedachten, brengt ons in balans en geeft onze gedachten een breder perspectief.



**Iets** doen, geeft energie

**Niet** doen, is een keuze

**Niets** doen, vreet energie!



Het is niet wat je voor je kinderen doet,  
maar wat je hen geleerd hebt te doen,  
dat van hen geslaagde kinderen  
maakt.

—Ann Landers

Dáárin zijn mens en dier gelijk: eerst  
willen ze niet, dan moeten ze wel en  
tenslotte wennen ze er aan.

—Simon Carmiggelt



## Hoe zijn we geworden wie we zijn?

Vanuit een minuscule bevruchte eicel zijn we na zo'n negen maanden geboren en verder zelfstandig ademend opgegroeid. We hebben aan alles om ons heen moeten wennen. Zo zijn we geworden wie we zijn: door steeds weer nieuwe dingen te ervaren en te doen, en daaraan te wennen.

Als we ouder worden, zijn we ongeveer klaar met nieuwe dingen doen, we denken alles te weten. Maar dan moet je juist dóórgaan met nieuwe dingen doen, om je lichaamscellen actief te houden. Dan zorgen zij voor plezier in je verdere leven. Door steeds hetzelfde te doen, versuf je. Geestelijk en lichamelijk.

*Doen:* Doe daarom eens wat nieuws!



Als ik mijn leven kan over doen, zou ik  
dezelfde fouten maken, alleen wat  
eerder.

—Tallulah Bankhead

Geld maakt het geluk niet, maar het  
kalmeert de zenuwen.

—Sean O`Casey

## Ons zenuwstelsel

Ons zenuwstelsel bestaat bij onze geboorte uit honderd miljard (100.000.000.000) zenuwcellen (neuronen), voornamelijk in ons brein. Die zenuwen moeten onze 240 spieren aansturen opdat ons lichaam doet wat wij willen. Dat kan nooit bewust gebeuren, daarom hebben we – door spelen en wennen – geleerd om dat automatisch te doen. Zo bepaalt ons onbewuste voor 95% ons doen en laten.

Bewust zijn we altijd maar met één ding tegelijk bezig. Ons uitgebreide onbewuste werkt wel steeds, bij alle dingen die we doen.

Nieuwe dingen leren, moeten we bewust doen door iets nieuws te proberen!

Onbewust leren we geen nieuwe dingen!

*Doen:* Wat zou jij voor nieuws willen doen?