

JAN VAN SETTEN



**L.I.V.E.**

LEVEN IS VERWARREND  
EENVOUDIG

DE MENTALE NATUURWETTEN  
VOOR EEN LICHTER LEVEN

Tekstadvies en redactie: Nienke van Oeveren, Boekredactie  
Ontwerp en vormgeving: Joost van Lierop, Adept vormgeving  
Uitgever: Business Innovation Group b.v.

[www.janvansetten.nl](http://www.janvansetten.nl)

ISBN 9789082799903  
Eerste druk, februari 2018

© Jan van Setten

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, door middel van druk, fotokopieën, geautomatiseerde gegevensbestanden of op welke andere wijze ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

# INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	5
Inleiding	7
1 Mentale milieuvervuiling	11
2 Verwarring is het voorportaal van nieuwe inzichten	19
3 Back to the future	25
4 Start met 'Why' of...	31
5 Je plan bepalen	37
6 Wie <i>denk</i> je wel dat je bent?	45
7 Bewuste keuzes maken	53
8 Verander je leven in 0,25 seconden	65
9 Dance with Love	73
10 Zet je Com-passie aan	85
11 Droefstoeter of Bruistabletje?	93
12 Shi(f)t Happens	107
13 De twee aandrijfassen van al ons gedrag	115
14 Doe waar je bang voor bent	125
15 Zet je turbo switch aan	139
16 Welk excuus heb jij om niet het leven van je dromen te leven?	147
17 Vreemdgaan met jezelf, vergeet het maar	159
18 Zoek het niet bij jezelf	175
Doen	182
Komma	192
Dankwoord	196
Literatuur	197

---

***Geef de hoop  
op een beter  
verleden op en  
je toekomst  
ligt open.***





# VERWARRING IS HET VOORPORTAAL VAN NIEUWE INZICHTEN

---

## **Beter én leuker**

*Dinsdagochtend, de telefoon gaat.*

*'Goedemorgen, met Anja Smulders van de Belastingdienst, ik heb uw website bekeken, maar kunt u ook een workshop lean geven?'*

*Lean? Bij de belastingdienst? Even een slokje koffie.*

*'Mag ik even een vraag vooraf stellen?'; reageerde ik.*

*'Natuurlijk', zei Anja.*

*'Wat voor beeld heeft u bij lean?'*

*Anja antwoordde: 'Daar gaat het eigenlijk onder andere om, we hebben er niet echt beeld bij.'*

*'Oké', zei ik begrijpend, 'even los van lean, wat is eigenlijk de aanleiding om hieraan te beginnen?'*

*'Nou het werk moet gewoon beter en slimmer', zei Anja.*

*'Ahh, daar kunnen we zeker bij helpen', reageerde ik enthousiast. 'Dan zoomen we eerst in op uw specifieke problemen en wensen en vandaaruit richten we één of meerdere workshops in ter ondersteuning van het te realiseren effect.'*

*'En dat noem je dan lean?', aarzelde Anja nog een beetje.*

*'Ja, verwarrend eenvoudig he?'*, zei ik en waagde nog een stapje verder,

*'Oh, en nog even een ander vraagje, mag het ook nog leuker worden?'*

*'Nee, leuker kunnen we het niet maken...'*, gniffelde Anja.

---

Inmiddels is het mijn levensmotto geworden, 'het leven is verwarrend eenvoudig.' Als ik dat vertel wanneer ik voor een zaal met mensen sta, ben ik meestal de helft van mijn publiek al kwijt. Dus enige toelichting is gewenst.

Ben je weleens in *verwarring* geweest? Duh! Misschien ben je momenteel wel (compleet) de weg kwijt. Dat voelt zeker niet prettig, maar goed nieuws: verwarring is het voorportaal van nieuwe inzichten. Nieuwe inzichten zorgen ervoor dat je beeld krijgt en het letterlijk en figuurlijk weer ziet zitten. Er zijn heel wat vormen van verwarring en ze komen voor in verschillende gradaties. Verwarring kan dus leiden tot beperkte en ook zeer diepgaande inzichten. Vijf voorbeeldjes met verschillende gradaties van verwarring om dat te illustreren.



**Verwarrend:** *Komt van 'in de war zijn' en betekent 'zich vergissen, verward zijn'. Er bestaat een verband tussen het Engelse war ('oorlog') en het Nederlandse 'in de war' zijn. Het Nederlandse war en het Engelse war gaan allebei terug op het Germaanse werra, dat 'onrust' en later ook 'strijd' betekende. In het Engels war - oorlog. Als je gedachten de oorlog verklaren aan elkaar of aan de gedachten van een ander, kun je dus behoorlijk in de 'war' raken.*

- 1** *Je komt op de zaak en je 'inspirator-motivator' (werd vroeger 'baas' genoemd) opent de vergadering; 'We gaan het vanaf volgende maand helemaal anders doen. We gaan werken volgens Het Nieuwe Werken-principe. Geloof me, dat gaat een behoorlijke hoeveelheid voordelen opleveren. Ik zal het nu kort toelichten, het uitgebreide plan zit morgen in je mail. Mochten er dan nog vragen zijn, wat ik niet verwacht, dan staan m'n deur en mailbox natuurlijk open.' ... Pardon? Milde verwarring.*
- 2** *'Komen jullie gezellig met de kerst naar ons toe. We gaan lekker steengrillen en wie weet kunnen we er nog even uit als het weer het toelaat. Past het jullie op Eerste Kerstdag of komt het beter uit op de Tweede?', vraagt je schoonmoeder met een enthousiasme dat niet te pareren is. Waarom heb je nu weer 'ja' gezegd terwijl jullie eigenlijk iets heel anders willen gaan doen? Verwarring.*
- 3** *Inmiddels alweer 35 jaar geleden. Ik zit in een zogeheten beoordelings-gesprek met mijn toenmalige baas, mijnheer de Bruyn. Ik vermoedde dat hij een cursusje had gehad, want hij begon vrij liefdevol en trok daarbij een zeer vriendelijk gezicht, niet echt zijn standaard look; 'Van Setten, het wordt tijd dat wij onze carrièrepaden gaan verleggen. In een poging de zaak nog een twist te geven, vroeg ik: 'Waar gaat u heen dan?' Maar helaas, Rotterdamse humor werkte niet. 'IK ga niet weg, JIJ gaat weg', sprak De Bruyn op een toon waar geen vleugje liefde meer in te ontdekken was. Ik pareerde nog met; 'Rustiggg!' Maar er was geen redden meer aan, de beslissing was genomen. Verwarring.*
- 4** *Vrijdag 5 april 2013, 10.30 uur Diakonessenhuis Utrecht. 'Ik heb geen goed nieuws mijnheer van Setten. U heeft lymfklierkanker. We kunnen er een lang en breed verhaal van maken, maar dat heeft geen zin. We moeten eerst vaststellen of er uitzaaiingen zijn en in welk stadium de kanker zich bevindt. Er is voor aanstaande dinsdag een afspraak voor u gemaakt met de oncoloog en hij zal u op de hoogte brengen van de verdere gang van zaken.' De arts stak zijn hand uit en stond op. Volledig verdwaasd en geconditioneerd gingen we ook staan. Hij liep ons naar de deur en binnen 2 minuten stonden Esther*

*en ik op de gang. De mobiel gaat over. 'En, weten jullie al wat', vragen de meiden. Ja, maar helaas geen goed nieuws. Je vader heeft lymfeklierkanker. Complete verwarring.*

*\*noot. Inmiddels na alle chemo's gelukkig al weer 4 jaar 'schoon'.*

**5** *Je bent toe aan je eerste burn-out. Je ziet het niet meer zitten. Je kunt je nauwelijks concentreren. Een avondje bioscoop is al te veel. Een burn-out voelt zacht uitgedrukt: zeer onprettig.*

En hoe zit het dan met *eenvoudig*?

Let op, je hebt twee typen 'eenvoud':

- De goedkope variant, de eenvoud die voor de verwarring zit; deze vindt zijn oorsprong in onnozelheid en onwetendheid. Wanneer je denkt dat iets heel gemakkelijk is, maar dit in de praktijk niet zo blijkt te zijn. Je probeert het een paar keer en geeft al snel op.
- De andere eenvoud ontstaat als je manieren ontdekt die niet werken (vroeger noemden we dat 'fouten'). Als je daarvan leert en doorzet, kom je uiteindelijk op de manier die wél werkt. Achteraf bekeken denk je dan; zo moeilijk was het eigenlijk niet.

De laatste vorm is de eenvoud die ik bedoel; de *doorleefde eenvoud*.

Deze eenvoud ligt reeds voor het grijpen in de (mentale) natuurwetten. Dat wil nog niet zeggen dat je ze altijd ziet en gemakkelijk kunt pakken. Dit vindt zijn oorzaak wat mij betreft in het feit dat we het leven vaak veel te ingewikkeld maken. Complexiteit is de vijand van de uitvoering.



**Eenvoudig:** *'niet ingewikkeld.'* Komt van *simplex*, ofwel eenmaal gevouwen. In tegenstelling tot *complex*, ofwel zeer ingewikkeld.



## **Verwarrend eenvoudig**

'Verwarrend eenvoudig' leven is een manier van denken en doen waarbij je zaken simpel houdt en de mentale natuurwetten gebruikt die voor het grijpen liggen, zodanig dat je niet alleen overleeft, maar een Olympisch leven realiseert. Hierbij verklaar je jezelf voor honderd procent aandeelhouder van je eigen leven.

Als je verwarring ziet als het voorportaal van nieuwe inzichten, durf je de verwarring ook makkelijker toe te laten en in te gaan. Verwarring voelt dan als verwondering. Uiteindelijk blijkt dat de oplossing altijd eenvoudig is. De weg naar de oplossing toe vullen we onbedoeld graag met de nodige verwarring. In de rest van dit boek ontdek je inspiratie en handvatten om deze Verwarrend eenvoudige manier van denken en doen in jouw dagelijkse praktijk toe te passen.

Het leven meer dan verwarrend eenvoudig samengevat:

- Als je iets wilt weten, vraag het.
- Als je iets wilt zeggen, zeg het.
- Als je iets wilt doen, doe het.

Voeg een vleugje liefde toe in het contact en gebruik respect als vangrail en je hebt de ingrediënten voor een prachtig leven.

Ho eens even, zo simpel kan het niet zijn.

Prima, dan gaan we het voor jou wat ingewikkelder maken.

Wat bedoel je daarmee?

Ahh, het lukt al.

Huh?