

2022

Februari 2022. Het nieuwe jaar is inmiddels bijna twee maanden oud. Hoe vergaat 2022 jou tot zover? En hoe kijk je terug op 2021? Stond afgelopen jaar in het teken van transformatie? Heb je nieuwe dingen geleerd en ontdekt? Of heb je het gevoel dat je hebt stilgestaan? Ook al lijkt de wereld soms stil te staan, het leven is altijd in beweging. Het heeft weinig zin om je druk te maken om dingen waarop je toch geen invloed hebt. Wel kan je sturing geven aan jouw verlangens en kernwaarden.



Daarnaast is het leven in simpelweg drie categorieën in te delen: heden, verleden en toekomst. Aan het verleden kan je niets meer veranderen. Wat gebeurd is, is gebeurd. Maar wat je wel aan het verleden kan veranderen, is de betekenis die je eraan geeft. Zie je die op het eerste oog negatieve gebeurtenis als iets negatiefs, of positiefs? Beschouw je iets als negatief, probeer er dan eens een draai aan te geven en het te zien als een les, niet als een mislukking. Op het moment dat je iedere 'mislukking' tot les bombardeert, kan je eigenlijk niet meer mislukken, en gaat opeens alles lukken. Over de toekomst heb je geen controle, maar je kan er wel invloed op

uitoefenen. Daarnaast is het maar de vraag of je morgen nog bestaat. In 2021 is mij een aantal dierbaren ontvallen, sommigen plotsklaps. Het doet je beseffen hoe vergankelijk het leven is, en hoe belangrijk het is om iedere dag opnieuw dankbaar te zijn dat je er mag zijn. En te leven en genieten in het moment.

Dat moment is nu. Het heden is de enige categorie waarover je controle hebt, want jij bent degene die steeds beslist of je iets wel of niet doet. Of je wel of niet de sprong waagt en in het koude water springt. Op die manier kan je sturing geven aan je eigen leven, en krachtige keuzes maken. Verwonder je over het leven met de speelsheid en nieuwsgierigheid van een kind. Beleef het leven in volle glorie als volwassene. Geniet van het leven met de wijsheid van een oudere.

Ga eens doen waarvoor je echt bestemd bent. Wees de sterspeler in jouw eigen leven. En bedenk dat de bestemming vaak de reis zelf is. Een gelukkig en gezond 2022 toegewenst.

Stephan Tjiook is tandarts & coach en founder van DNTSTRY University: blijf middels maandelijkse masterclasses in verbinding met studiegenoten en collega's voor een leven lang inspiratie, plezier en groei in je tandheelkunde. Meer informatie: dntstryuniversity.com ■