

Sneeuwpret

Terwijl ik deze column schrijf, ligt Nederland vredig onder een dik pak sneeuw. Wat eraan voorafging was echter minder vredig: een sneeuwstorm en code rood. In 2017 viel voor het laatst een vergelijkbare hoeveelheid sneeuw, de laatste keer dat voor heel Nederland code rood was afgekondigd dateert van 13 februari 2012, terwijl de laatste sneeuwstorm zelfs teruggaat naar januari 2010.

En opnieuw is het aan onszelf, welke betekenis wij hieraan geven. Baal je van de gladde wegen en de vrieskou, of trek je je dikke kleding aan en wandel je vol verwondering door het winterlandschap? Waar jongeren zich vol blijheid overgeven aan sneeuwpret en zelfs met ski's en slee achter auto's hangen, genieten ouderen van een witte wandeltocht. Wederom bewijst 2021 een bijzonder jaar te zijn, terwijl we gebukt gaan onder een verlengde lockdown en avondklok. Want diezelfde jongeren dreigen volgens de media steeds meer depressief te raken of zelfs erger. Ondernemers staan op omvallen. Van onze mentale weerbaarheid wordt het uiterste gevraagd.

Dan is het maar goed, dat er in ons leven soms van die momenten zijn dat alle randzaken even volledig naar de achtergrond verdwijnen. Dat je volledig kan genieten van leven in het moment, zonder dat je je zorgen maakt over het verleden of de toekomst. Een moment van rust en vrede in je hoofd, een moment van balans. Een moment dat in dit geval ingegeven kan zijn door de externe omstandigheid van een prachtig wit sneeuwdek.

Die mooie externe omstandigheden zijn er helaas niet altijd. Terwijl corona de wereld nog steeds ontregelt, is het daarom belangrijk onze interne vermogens dusdanig te optimaliseren dat we die momenten van rust en balans nagenoeg op commando zouden moeten kunnen oproepen. En voor een goede balans is een goede gezondheid met gezonde voeding, voldoende slaap en genoeg beweging essentieel. Maak er bijvoorbeeld een gewoonte van om 10.000 stappen per dag te zet-



ten, zoals men ook in Japan doet. Teveel mensen zitten echter constant met hun gedachten in hun hoofd, terwijl het juist ons hart of onze onderbuik is waarnaar we moeten luisteren. Intuïtie is de hoogste vorm van intelligentie, is ook wat Einstein al zei. Stop met piekeren, start met denken, en voel wat je hart je ingeeft.

Want ondanks dat wij tandartsen het zelfs in coronatijd goed hebben, valt op hoe we steeds bewuster in het leven komen te staan en vragen stellen bij hetgeen we nu eigenlijk écht willen. Persoonlijke ontwikkeling wordt steeds meer mainstream en iemand die aan zelfontwikkeling doet wordt niet meer per definitie weggezet als een gekkie.

Kijk bijvoorbeeld hoe BN'ers als Ali B., Giel Beelen, Gwen van Poorten en ook Boef mensen bewust willen maken van hun echte roeping en de ware potentie die in hen zit. Iets wat voor sommigen van ons uit meer kan bestaan dan enkel een leven lang tandarts zijn. Een betekenisvol en liefdevol leven leiden wint aan status, terwijl materiële bezittingen steeds meer naar de achtergrond lijken te verdwijnen. Waarbij je als een kind zo blij in het leven kan staan, zonder dat er sneeuw voor nodig is.

Tandarts-ondernemer Stephan Tjiook is founder van DNTSTRY University en growth mentor voor tandartsen en ondernemers. Vind je het interessant een keer met hem te sparren over tandheelkunde, persoonlijke ontwikkeling en/of financiële vrijheid? Boek dan nu een gratis virtueel koffiemomentje met hem in via dntstryuniversity.com/koffiemomentje ■