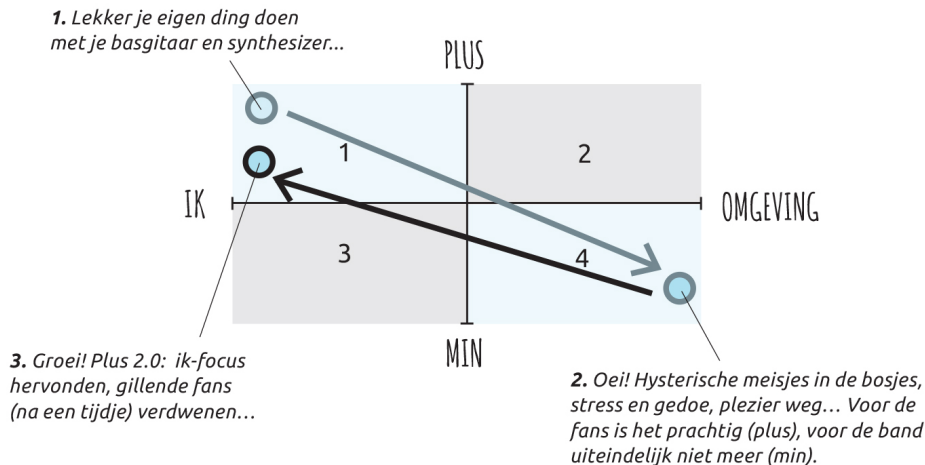


len mij bepaald niet vreemd. Misschien geldt dat voor jou ook. Hoe herstel je in zo'n geval de verbinding? Welke mentale beweging moet je maken om te kunnen doen wat nodig is om je positieve impact te vergroten? Laten we een paar voorbeelden bekijken.

Jan Hendriks, Ernst Jansz en Henny Vrienten van Doe Maar vertellen in de film *Dit is alles*<sup>5</sup> hoezeer ze ontwricht raakten door de ongeken- de meebeweging die ze hadden veroorzaakt. Ze stelden vast dat hun muzikale leven leuk was zolang ze een grote eigen ruimte hadden en als Vuurvolgers hun eigen spoor volgden. Voor hen zat het terugvin- den van de plus in het maken van een switch naar de linkerkant van het volgvenster: de schuif moest een eind terug naar de interne focus. Alle bandleden moesten opnieuw ontdekken wat ze nou eigenlijk zelf ook alweer wilden. En dus stopten ze ermee, in 1986. De beweging van Doe Maar ziet er ongeveer zo uit:



Deze switch ging heus niet zonder slag of stoot, maar leidde uiteindelijk tot een soort van 'bevrijding' en een positieve gevoelsimpact. Oké, het was misschien geen grootse kickachtige impact zoals op de oorspronkelijke pluspositie (v1): van een uitbundig vreugdevuur ging het naar een knusse open haard. Plus 2.0 dus, met een net wat andere

5. 20 december 2013, Patrick Lodiers en Martijn Nijboer.

plek op de impactas. Maar daarin zit 'm in dit geval nou precies de groei. Want tjongejonge, wat een rust, wat een lucht, wat een adem. Pfff! En de hysterische meisjes? Tuurlijk, die waren een tijdje ontroost- baar en hebben dus een korte maar hevige verdrietige gevoelsimpact ervaren bij de keuze van de band. Doe Maar in de plus, meisjes in de min. Gelukkig werden de meisjes groot en ging het verdriet over. Alles gaat voorbij, immers...

En de switch van Arianna Huffington? Hoewel zij een leven leidde dat er anders uitzag dan dat van Doe Maar, bracht het oei-sigitaal dat ze kreeg haar tot een vergelijkbaar inzicht: zij was met haar voorwaartse volgggedrag helemaal aan de rechterkant van de focusas beland en werd opgeslokt door de enorme impact die ze daar had op haar omgeving. Dankzij de smak van haar bureaustoel kwam ze uiteindelijk tot de conclusie dat de voorwaartse, naar buiten gerichte beweging niet zaligmakend is. Ook zij moest de reis naar binnen maken. Terug naar zichzelf, terug naar huis. Dus ging ze op zoek naar meer balans, meer diepgang en vooral: meer slaap. Want, zo betoogt ze tegenwoordig tijdens TEDTalks: je ogen dichtdoen maakt het mogelijk naar binnen te kijken en te ontdekken welke goede ideeën er eigenlijk allemaal in je wonen en rustig op je liggen te wachten. Ik zeg: een liefdesverklaring aan de interne focus én aan de verbinding met degenen in jouw omgeving die er werkelijk toe doen. Plus 2.0. Zoiets dus:

