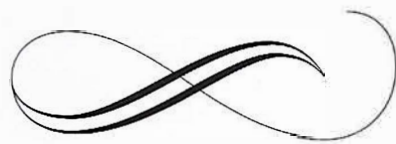


ZET DE FONKELMACHINE MAAR AAN

DE KUNST
VAN HET
STRALEN



TEKST: ELLEKE VAN DUIN

Stralende mensen
 ondernemen meer, wekken
 vertrouwen en laten anderen
 stralen. Maar hoe zet je
 die 'fonkelmachine' aan?
 Elleke van Duin ging op
 onderzoek en ontdekte:
 'Stralen kun je leren'.

Sommige mensen kunnen het altijd en overal. Acte de présence geven, een glimlach voor iedereen, een boodschap uit het hart, een ravissante look en dat alles zonder irritant te zijn of gemaakt over te komen. Wat dat betreft is Máxima een pro. Zij oogt altijd betrokken, meelevend, liefdevol. Ze luistert, ziet er geïnteresseerd uit. Zij straalt. Ondanks die bomvolle agenda. Ze toont zich niet alleen zo, ze is het ook. Wij geloven haar. Niet voor niets is onze koningin de meest stralende Bekende Nederlander, zo blijkt uit een enquête uit 2013. Het is een van de resultaten die zijn opgenomen in het boek *De kunst van het stralen*, geschreven door coach Marlys Stradmeijer en filosofe Marlou van Paridon. Hun uitgangspunt: iedereen kan leren stralen. Zelfs de grootste mopperpot. "Om te stralen hoef je niet verliefd te zijn en ook geen filmster te zijn. Stralen is geen voorrecht van mensen die voor het geluk geboren zijn. Het is ook geen kunstje. Het is een levenshouding die soms moeite

kost en meestal veel oplevert. Het is een kwestie van jezelf die extra *sparkle* gunnen. Juist tussen de dagelijkse gang van zaken door," aldus Marlys.

EMPATHIE

Waar gaan we zoal van stralen? Om te beginnen van andere mensen. Al in de vorige eeuw kwam de filosoof Emmanuel Levinas met de stelling dat 'ik' niet kon bestaan zonder 'de ander'. 'Voordat de wereld er werkelijk toe kan doen, ben jij er al en zie jij mij aan. Van jouw blik ben ik de gijzelaar.' Je met elkaar verbonden voelen, delen, hulp geven en ontvangen: dat zijn de dingen die zorgen voor de meeste blijdschap. Ook gesprekken, inspiratie en samen eten, doen het goed als stralingsbron, net als spontane ontmoetingen, desnoods met een onbekende.

En ach, de liefde laat ons regelmatig fonkelen en goede seks doet je niet alleen sprankelen, je gaat er haast licht van geven. Ook een compliment uitdelen of een blijk van waardering ontvangen, wordt door veel mensen genoemd als 'bron van stralen'. We hebben elkaar dus nodig om te *shinen*. Vraag maar aan Anita Witzier. Die vrouw is altijd een zonnetje. Zij krijgt in haar programma's vrijwel alles van haar geïnterviewden gedaan, louter en alleen door echt te zijn. "Ik bezoek mensen thuis. Het is best

**'WANNEER
 MAAKT
 JE HART EEN
 SPRONGETJE?'**

'STRALEN IS GEEN KUNSTJE, MAAR EEN LEVENSHOUDING'

indrukwekkend als er een camerateam en een mevrouw van de tv binnen komen lopen. Door te stralen, stel ik mensen op hun gemak. Dat is belangrijk voor een goed en open gesprek, maar het is geen truc," zegt Anita in *De kunst van het stralen*. Interesse opbrengen, je verplaatsen in een ander, kan iedereen dat? Ja, zegt de Nederlandse primatoloog Frans de Waal in zijn boek *Een tijd voor empathie*. Empathie - het vermogen om de emoties van anderen mee te voelen en de situatie van anderen te begrijpen - is een verworvenheid die zich in ons lichaam en in onze geest heeft genesteld en waardoor we als soort hebben kunnen overleven. Zodra we ons echt richten tot de ander, kunnen we dus ook aanvoelen hoe het met hem of haar gaat. Marlys: "Je moet er natuurlijk wel wat voor doen. Als je vooral bezig bent met een goede indruk maken, of als je tijdens een gesprek staat te denken aan wat je nog meer moet doen, zal het niet lukken."

IETS ECHTS

Want het betere stralen begint bij jezelf. Als je jezelf bent, als je vertrouwen hebt in wat je doet. 'Word wie je bent,' zegt de filosoof Friedrich Nietzsche. Hiermee suggereert hij dat wat je kunt worden, altijd in je heeft gezeten. Maar dat moet je natuurlijk wel durven. Marlys: "We zijn vaak opgegroeid met de maakbaarheidsgedachte: zet je stip aan de horizon, dat is waar je wilt komen en waar je kunt komen, als je maar je best doet. Toch? Alleen ga je dan wel vaak voorbij aan waar je diep van binnen echt blij van wordt. Wanneer maakt jouw hart een sprongetje? Vaak is het iets waar je altijd al goed in bent geweest, maar wat je nooit serieus genomen hebt, omdat het niet in het verwachte succesplaatje paste. Steeds meer mensen bouwen aan hun innerlijke groei en starten opnieuw in een andere gedaante: een nieuwe en vaak betere versie van henzelf."

Zo heb ik gesmuld van het boek *Het wijndomein* van Lidewij van Wilgen, de reclamevrouw die haar baan vaarwel zei en een wijndomein begon in Frankrijk. "Of je gaat nog twintig jaar verder op dezelfde snelweg of je breekt met alles om iets radicaal anders te gaan doen. Ik koos voor dat laatste. Ik had veel zin om nu eens iets 'echts' te gaan maken, een product dat je beet kunt pakken - iets anders dan al die loze woorden uit mijn Powerpoint-presentaties." Je hoeft trouwens niet eens van baan te veranderen om een nieuw leven te beginnen. Je hart volgen kan ook gaan over doen wat je al deed, maar dan op een andere manier of vanuit een andere levensfilosofie. Zoals mijn vriendin Annelies, die bij haar pr-bureau de 'gewone' commerciële klanten de deur uit deed om zich uitsluitend nog te richten op duurzame merken, bedrijven met een 'groene' filosofie. "Het werk gaat me nu gemakkelijker af. Ik krijg meer energie van mijn klanten, waardoor ik harder werk en betere ideeën krijg. En daar worden zij dan weer blij van."

ZO DOE JE DAT



1. Ben je ook die persoon die heel goed weet wat ze níet wil? Probeer dan eens te bedenken wat je eigenlijk wél wilt. Een simpele manier om daar meer helderheid over te krijgen is het Omkeerprincipe. Schrijf alle dingen die je niet wilt onder elkaar. Alles wat in je opkomt is goed. Keer ze daarna om. Zet daar het tegenovergestelde achter.

Bijvoorbeeld:

Ik wil geen stress op mijn werk -

Ik wil relaxt werken.

Ik wil niet lang in de file staan - Ik wil een korte reistijd (liefst op de fiets).

Ik wil geen saaie huismus zijn - Ik wil een sprankelend leven.

Lees het nog eens goed over en ervaar de kracht die van de positieve stellingen uitgaat.

2. Als je in gesprek bent met iemand, let er dan op wanneer de ander gaat stralen. Vertel dat ook. Vaak is iemand zich er helemaal niet bewust van. Door te delen wat je ziet, help je de ander om meer inzicht te krijgen in zichzelf. En daar word je zelf ook weer blij van.

3. Ga sporten. Als je lekker beweegt, wordt er dopamine aangemaakt, ook wel het 'gelukshormoon' genoemd. 's Avonds heb je nog altijd een *healthy glow*.

4. Maak een stiltewandeling van tenminste twintig minuten. Zeg niets, ervaar alleen de omgeving.

5. Organiseer een etentje en probeer na afloop je gasten te verleiden tot een dansje op muziek waar je blij van wordt.

Bron: *De kunst van het stralen*.
www.marlysstradmeijer.nl

VOELEN MAAR

Marlys: "Leer luisteren naar je lichaam, ervaar hoe je reageert als je iets ziet of iets vertelt waar je letterlijk warm van wordt. De kunst van het stralen gaat over de groei van bewustzijn: steeds minder prikkels nodig hebben om hetzelfde te beleven. Luister als het ware met je ogen. Meditatie en yoga kunnen helpen om ruimte in je lijf en je hoofd te maken en stressvolle gedachten los te laten. Zo krijg je weer aandacht voor de wereld om je heen."

Volgens de boeddhistische zenmeester Thich Nhat Hanh zijn onze gedachten 'ook maar bezoekers van de herberg die je hoofd is. Je kunt ze op vriendelijke wijze buiten zetten'. Klinkt aanlokkelijk, maar toch is dat voor de meeste mensen niet zo eenvoudig. Verandering van je denken en je gedrag dwing je nu eenmaal niet zomaar af. Het begint bij het accepteren van je eigen situatie. Hoe dat moet? Marlys: "Kijk naar jezelf. Waar sta je? Hoe voelt dat? Laat dat gevoel toe. Verzet je er niet tegen, want dat kost extra energie. Als je denkt: ik baal zo, ik wil het niet voelen, ik moet eruit, dan accepteer je de werkelijkheid niet en werkt het tegen je. Wees eerlijk. Probeer liefdevol te kijken naar de situatie waar je vanaf wilt, ook al is het nog zo erg. Als het goed is, voel je jezelf 'zacht' worden van binnen. Er komt nieuwe energie vrij en ruimte voor nieuwe inzichten; je bent weer in staat om te kiezen. Houd in gedachten: hoeveel drama er ook is, het wordt altijd beter."

'LEER LUISTEREN MET JE OGEN'