

December

Het is december, traditiegetrouw de laatste maand van het jaar. Bovendien ook een maand waarin traditiegetrouw veel tradities plaatsvinden. Wanneer je daarover - enigszins filosofisch - na gaat denken is het ook maar goed dat we zoveel vastigheid in ons leven hebben. December is ieder jaar rond dezelfde tijd weer gewoon december (los van de zwartepietendiscussie overigens) en niet opeens september. Dat zou toch voor een hoop verwarring zorgen, als we geen vaste maanden hadden en de seizoenen opeens door elkaar zouden lopen.

Wij mensen houden van vastigheid, van systemen. Eigenlijk algoritmes die het leven voorspelbaar en ook makkelijker maken. Alleen hoe makkelijk en veilig wil je eigenlijk leven? Ben je het type dat het liever bij het huisje, boompje, beestje - *enjoying the good life* - houdt, of ben je iemand die graag grenzen verlegt?

80% van de mensen leeft, zo blijkt uit onderzoek, binnen de eigen comfortzone. Dat wil zeggen dat hun leven zich over het algemeen binnen een veilige, welbekende cirkel afspeelt. Het grootste gedeelte van hun tijd doen en komen ze dingen tegen waar ze al bekend mee zijn. Je voelt je op je gemak door dezelfde dingen als het ware steeds opnieuw te doen.

20% van de mensen zit in hun stretch zone. Dat zijn mensen die bewust bezig zijn op regelmatige basis hun grenzen te verleggen, op welk vlak dan ook. Het kenmerk van hun leven is dat het vol verrassingen en uitdagingen zit. Zij bewandelen paden waar ze nog niet eerder zijn geweest, op zoek naar meer avontuur. En ja, daar komen ook weleens oncomfortabele situaties in voor waarmee je moet zien te dealen.

Wist je dat wanneer je je oncomfortabel voelt, je eigenlijk per definitie in de stretch zone zit? Het betekent



dat zich een situatie voordoet die je niet op de automatische piloot kan oplossen. Je moet je iets nieuws eigen maken om de situatie het hoofd te kunnen bieden. Maar wanneer het dan lukt, kun je je daar erg gelukkig over voelen, omdat je zojuist als persoon bent gegroeid. Ga maar na: je kwam in een situatie terecht die je niet gewend was, en hebt jezelf moeten stretchen om tot een oplossing te komen. Met succes.

Denk maar eens terug aan de eerste keer dat je zelf je jas kon dichtdoen. Je zelf je veters kon strikken. Je voor de eerste keer zonder een begeleidende hand of zijwieltjes kon fietsen. Dat waren toch momenten dat je je gelukkig voelde?

Ik ben er dan ook van overtuigd dat het leven draait om groei. En dat wanneer je groeit, je gelukkig bent. Misschien iets om over na te denken in een decembermaand die traditiegetrouw ook om bezinning draait. Sta eens een moment stil bij de dingen die afgelopen jaar zijn gebeurd. Welke successen heb je gevierd, als tandarts maar zeker ook naast je werk? Maar ook: welke teleurstellingen heb je moeten doorstaan?

Alvast een heel gelukkig 2020 toegewenst!

Stephan Tjiook is internationaal auteur, spreker, ondernemer, Forex trader & trainer en tandarts. Als Founder van DNTSTRY organiseert hij i.s.m. Thijs Lindhout op 31 januari de 100% tandheelkunde inspiratie-show in Tuschinski Amsterdam. Meer info? Neem dan een kijkje op dntstry.com. ■