

© 2022 De Slagersdochters
(Linda Spaanbroek & Angela Mastwijk)
© Deze uitgave: uitgeverij Samsara, 2022
Redactie: Gonnie Mulder
Vormgeving binnenwerk: Ivar Hamelink
Vormgeving omslag: Joyce Zethof
ISBN 978 94 93228 63 4
NUR 770

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd zonder
uitdrukkelijke en schriftelijke toestemming van uitgeverij
Samsara, Amsterdam.
www.samsasarabooks.com

INHOUD

Voorwoord	7
Het mag ook makkelijk I	13
Angela wordt angsthaas	21
Spaanbroek wordt stresskip	30
De Slagersdochters ontdekken een nieuw paradigma	38
Het mag ook makkelijk II	43
1. De hamster	44
2. De bankier	49
3. De berentemmer	54
4. De analist	57
5. De stinkende taartenbakker	62
6. De econoom	68
7. De hordeloper	72
8. De somberaar	78
9. De gedachteveganist	84
10. De patiënt	87

11. De neuroot	93
12. De mismanager	98
13. De peuterpuber	101
14. De moraalridder	106
15. De veiligheidsinspecteur	112
16. De kenau en de klootzak	116
17. De spiritueel fascist	122
18. De verspringer	128
19. Het miskende talent	131
20. Het medium	137
21. De meervoudige persoonlijkheid	144
Het mag ook makkelijk III	151
Van stereotypisch naar objectieve wetmatigheid	152
Mind, het eerste principe	157
Bewustzijn, het tweede principe	163
Denken, het derde principe	168
Het mag nog makkelijker!	174
Tot slot	
Veelgestelde vragen over de <i>3 Principes</i>	177

Voorwoord

In 2014 beweerde Linda in een gesprek met een Schotse kennis dat ze de eerste was die in Nederland met de *3 Principes* aan de slag zou gaan. Waarop deze Schotse wist te melden dat dit niet klopte: er was al ene Angela in Nederland die er zelfs een kinderboek over had geschreven: “*You two have to meet!*” En zo geschiedde. Via Skype, want Angela zat in Portugal en Linda in Nederland. Tijdens dat eerste gesprek bleken de overeenkomsten in onze levens verrassend en we spraken nog een tweede keer virtueel af. Pas een half jaar na die eerste ontmoeting zagen we elkaar *in real life* tijdens een conferentie in Londen. We bleken een leuke klik te hebben en al tijdens het eerste diner zei Angela, geheel tegen haar solistische gewoonte in: “We moeten iets samen gaan doen!” En Linda antwoordde, ondanks haar grote voorkeur voor eindverantwoordelijkheid, óók geheel tegen haar gewoonte in: “Goed plan!”

We hadden geen idee wat die samenwerking zou gaan inhouden. Wat we wél wisten, was dat we graag iets wilden met de inzichten die we de jaren daarvoor hadden opgedaan. Wij hadden beiden iets ontdekt waardoor we rustiger en meer ontspannen waren en met meer lef en liefde leefden: problemen waren weggevallen, de mensen in ons leven leken aardiger te zijn en nare herinneringen vervaagden. Het leven was moeiteloos en makkelijker dan ooit geworden, terwijl onze omstandigheden niet substantieel waren veranderd. Dat gunden (en gunnen!) we iedereen. Want er is te veel psychisch leed dat totaal onnodig is.

Wat is vervolgens de meest logische stap voor twee nieuwe vriendinnen met een missie? Een radioshow beginnen! Dat leek ons nou leuk: elke week een uurtje kletsen over ons favoriete onderwerp, terwijl we anderen daarmee helpen om ook moeiteloos te leven. We hadden alleen geen idee hoe we onszelf zouden profileren: 'gelukszoekers' klopte niet, want we hadden het geluk al gevonden. 'Geluksvinders' dan? Suf woord.

We opperden van alles, maar kregen niet helder wat we met zijn tweetjes nou eigenlijk waren. Geen woord dat we bedachten, dekte naar onze zin de lading volledig. Tot we constateerden dat er één ding was dat we allebei altijd al waren geweest en zouden blijven: sla-

gersdochters! *De Slagersdochters radioshow* was geboren.

Ruim twee jaar en meer dan honderd afleveringen later bleken we nog steeds blij te worden van het maken van *Geluk in de aanbieding*, waren onze podcasts bijna honderdduizend keer gedownload en was onze radioshow maandelijks ook te beluisteren via *Radio Eemland*. Onze samenwerking was inmiddels geformaliseerd in *Shift Academy*, een coaching- en trainingsinstituut van waaruit we iedereen helpen die met meer gemak en minder sores wil leven. Met die honderdduizend downloads in zicht, leek het ons superleuk om onze radioshowluisteraars eens live voor de toonbank van ons winkeltje te ontmoeten. Het bleek tijd voor het wilde plan dat Angela twee jaar daarvoor al opperde: *Slagersdochters on stage*. Een theatervoorstelling was geboren. Waarop Linda bedacht dat dit uitstekend te combineren zou zijn met de lancering van een boek van ons tweetjes. Aldus geschiedde. En net op het moment dat het aantal downloads een nieuwe mijlpaal naderde (één miljoen!), was daar uitgever van *Samsara* Meinhard van de Reep, die ons boek *Het mag ook makkelijk* ook 'formeel' wilde uitgeven. Wij zijn er dankbaar voor dat *Samsara* dit boek en daarmee het gedachtegoed waar het voor staat een groter podium biedt. Via die weg ligt dit boek nu voor je, dank je wel dat je het gekocht hebt!

Met dit boek hopen we je in eerste instantie veel leesplezier te bezorgen. In tweede instantie hopen we uiteraard dat het lezen je helpt te ontdekken dát en hóe je leven makkelijker kan, ongeacht je omstandigheden, eerdere ervaringen, persoonlijkheid of de aan je plakkende labels. Wij zijn het levende bewijs dat je kunt veranderen (alleen al het feit dat wij als twee solisten zo succesvol samenwerken, geeft daarvan blijk) én kunt stoppen met ploeteren. Het zou tof zijn als je met ons mee 'ontploetert'!

Voor je verder leest, hebben we één verzoekje aan je. Als het je lukt aan dit verzoek te voldoen, zal het boek vele malen méér effect op je hebben dan als dat niet lukt. We willen je vragen dit boek te lezen zoals je gewoonlijk naar muziek luistert. Iets wat misschien een vreemde vergelijking is, dat snappen we, want naar muziek luister je om van te genieten en niet om er iets van te leren. Muziek laat je namelijk vooral over je heen komen, zonder de afzonderlijke noten te beoordelen. Je kunt het muziekstuk of het liedje daardoor als geheel mooi vinden of niet, maar je zult niet bij elke maatwisseling of octaafverschuiving nadenken of het klopt, of je al eerder zoiets gehoord hebt en of je dit muziekstuk 'snapt'. Want muziek geeft je gewoon een fijn gevoel of niet.

Met de inhoud van dit boek werkt het zo'n beetje hetzelfde: je haalt er het meeste resultaat uit als je het zonder oordeel en zonder nadenken kunt lezen. Het effect van de inzichten die dit boek je kan opleveren, zit niet in de woorden maar bevindt zich tussen de regels: het is onuitgesproken, maar kan worden ervaren als een goed gevoel. Waardoor het zomaar zo kan zijn dat je over een aantal maanden constateert dat er sinds je dit boek las iets ten goede is veranderd. Dat er een subtiele shift heeft plaatsgevonden naar 'makkelijk'.

Zonnige groet,
Linda Spaanbroek & Angela Mastwijk

Het mag ook makkelijk I

Zwoegen en ploeteren is goed, zo is de meesten van ons voorgehouden. Als slagereochters hebben wij het misschien net iets jonger met de paplepel ingegoten gekregen, doordat werk en privé zich voor onze ouders onder één dak bevonden. We waren er daardoor vanaf onze vroegste herinneringen getuige van dat hard werken loont en dat het leven zwaar is.

Pas als er genoeg gezwoged en geploeterd is, mag je ontspannen. Op zaterdagmiddag, in de vakantie, na afsluiting van een traject of aan het einde van je (ellenslange) to-dolijst. Tenminste, als ook je huis een beetje op orde is en de kinderen voldoende aandacht hebben gekregen.

Het is niet zo verwonderlijk dus, dat burn-out en stress aan de orde van de dag zijn, veel mensen niet lekker in hun vel zitten, depressiviteit steeds vaker voorkomt, psychische ziekten meer en meer gemeengoed worden en piekeren geen issue maar een *fact of life* is. We ploeteren dóór tot we écht niet meer kunnen en storten vervolgens in met een scala aan mentale en fysieke klachten.

Uit een enquête uit 2017 van *Gezondheidsnet* kwam dit naar voren: “Ruim de helft van de Nederlanders heeft last van stressgerelateerde lichamelijke klachten. Van hen heeft 61 procent last van spanning in de nek en schouders, 59 procent van vermoeidheid en 52 procent van een onrustig gevoel. Ook hoofdpijn, slapeloosheid, concentratieproblemen en neerslachtigheid komen veel voor.”

Het lijkt of er een heleboel dingen zijn die we als mensen in deze huidige maatschappij niet (meer) aankunnen en waar we schijnbaar machteloos tegenover staan. En dat is balen, want die machteloosheid verlamt ons alleen nog maar meer: deze maakt ons banger en somberder dan we al waren. Waarschijnlijk zoek je – net als wij voorheen – naar de sleutel die het leven makkelijker maakt. Misschien doe je aan yoga, meditatie of mindfulness om meer ontspannen door het leven te gaan of lees je boeken, volg je therapie of ga je naar trainingen waar je methodes leert om meer te durven, meer aan te kunnen en lekkerder in je vel te zitten. Er zijn talloze therapieën, trainingen en technieken die je leren omgaan met je burn-out, angst, depressie of ander psychisch of emotioneel ongemak, waardoor het lijkt alsof de oplossing een kwestie van vaardigheden aanleren is. Een