



7 dagen HEL JE LEVEN LANG HAPPY

Een betere versie van jezelf worden, door een week lang 24/7 af te zien. Kan dat? Cosmo's Fleur probeert het uit.

"Kohóm nou, Hummer! Schiet. Eens. Op!" Het is maandagochtend, kwart over vijf. Ik loop in een uitgestorven park. Het regent. Mijn haar is statisch. En mijn hond weigert zich voort te bewegen. Het leek zo inspirerend, de lessen van de Noorse ex-militair Erik Bertrand Larssen in de praktijk brengen. Hij bedacht de helweek, een afgezwakte versie van de afsluitende periode voor de toelating tot de officiersopleiding van het Noorse leger. Tijdens die week maak je korte metten met alle gewoontes en ideeën die je je eigen hebt gemaakt. Het idee hierachter is dat we in theorie allemaal verdomd goed weten wat we moeten doen om beter te presteren en ons beter te voelen, kortom: een betere versie van onszelf te worden. Maar actie

ondernemen? Ho maar. We leven ons leventje, waarin diepte- en hoogtepunten geleidelijk in elkaar overvloeien en alle dagen op elkaar beginnen te lijken. Maar dat hóéft dus niet, zegt Larssen. Volg je zijn regels – zoals een nacht doorhalen, maar ook keihard werken en elke dag een ander specifiek doel behalen – dan krijg je alle achterstallige klusjes gedaan, kom je dichterbij je doelen en ben je – *in the end* – een beter mens. Met de helweek, zo predikt Larssen, beleef je een week die je later op zo veel manieren van pas komt, dat je blij bent dat je het hebt gedaan. Uh-huh. Op deze allereerste maandagochtend voelt het héél anders. Hoe vergaat het me de rest van de helweek? En wat levert al dat afzien nu echt op?

TRIED & TESTED

DE HELSE REGELS

- **STARTOP** maandagochtend en eindig op zondagavond.
- **STAELKE OCHTEND** om 05.00 uur op. Ga elke avond om 22.00 uur naar bed.
- **SPORT MINSTENS** één keer per dag en minimaal één uur per sessie, want lichaamsbeweging is goed.
- **EET GEZOND.** Geen zoetigheid, frisdrank of snacks. Vijf keer per dag een gezonde maaltijd. *Go!*
- **WERK DE HELE WEEK** extreem hard. Wees gefocust, bewust en plichtsgetrouw.
- **BLIJFTROUW** aan je plan.
- **WEES JE STEEDS BEWUST** van je modus en focus.
- **WEES JE BEWUST** van de verschillende rollen die je elke dag vervult en vervul ze met glans.
- **PROBEER CONTINU** blij, vrolijk, positief en oplossingsgericht te zijn (*Note to self: NIET KLAGEN!*).
- **WEES DAADKRACHTIG** en proactief.
- **NEEM WELOVERWOGEN** kwalitatieve rust.
- **BESTEED EXTRA** aandacht aan je kleding en uiterlijk.
- **LAAT PRIVÉ-AANGELEGENHEDEN** wachten tot de avond.
- **GEBRUIK GEEN** social media onder werktijd.
- **BEPERK PRAATJES** met collega's tot een minimum.
- **LAAT DETVUIT.** Zonde van je tijd en slecht voor je nachtrust.

MAAN DAG

Exit mislukte wandeling, entree laptop. Geen Facebook, uitstelgedrag of gelanterfant, want er moet deze week loeihard worden gewerkt. Zo kan het gebeuren dat ik rond half negen 's ochtends al een halve werkdag achter de rug heb. De gedachte achter dat absurd vroege opstaan en die eindeloos lange werkdagen is dat ik er mijn vaste gewoontes mee op z'n kop zet. Gewoontes zijn aangeleerd, dus je kunt ze ook weer afleren. Mijn missie: mezelf bewuster worden van die vaste routines. M'n vriend helpt me daar graag bij en komt met een ellenlange lijst op de proppen, variërend van 'je bent ongeduldig' en 'je ontbijt nooit' tot 'je bent nogal neurotisch'. En bedankt, schat. Ondertussen vragen mijn collega's zich af of ik chagrijnig ben, want 'je zegt zo weinig'. Om tien uur 's avonds is mijn werk lang en breed af en klap ik kapot moe mijn bed in. Dit wordt een lange week.

DINS DAG

Toegegeven: het voelt best lekker om al aan het werk te zijn terwijl half Nederland nog slaapt, maar ik vrees een beetje voor vanavond. Er is een feestje dat ik zelf heb georganiseerd, dus ik móét er wel heen. Om tien uur

in bed liggen, zit er vast niet in. Dat betekent dat ik morgenochtend nóg vermoeider zal zijn. Veel tijd om me daar druk over te maken, heb ik niet. Ik moet vandaag mijn 'optimale modus' vinden en probeer zo veel mogelijk te wisselen tussen een geconcentreerde en ontspannen modus. Lees: ik werk gefocust, ouwehoer even met collega's en ga daarna weer aan de slag. Dit alles doe ik met een verzorgd make-upje en een mooi outfit, want ik dien in deze helweek extra aandacht aan mijn uiterlijk te besteden. Dat komt goed van pas tijdens het partijtje later op de dag, dat veel te gezellig is. Ik slaap pas om één uur 's nachts. Oeps.

WOENS DAG

Mijn hersenen verkeren nog in comatoestand als mijn wekker na vier uur slaap luid rinkelt, maar een rondje fietsen geeft me net dat beetje energie dat ik nodig had om niet linea recta terug te gaan naar bed. De les van de dag gaat over timemanagement. Geen overbodige luxe, want ik heb chronisch het gevoel dat ik achter de feiten aan loop. Te weinig tijd en druk-druk-druk. De tip van Larssen: maak een *to-do*-lijst, want alleen al het schrijven ervan schept duidelijkheid en structuur in je hoofd. Ik werk één ding tegelijk af, zet mijn mailprogramma alleen op gezette tijden aan en laat de social media – net zoals op de andere dagen – voor wat ze zijn. Aan het eind van de dag ben ik wederom moe, maar ik voel me wel rustig. Ik pieker nu

**'NA ZESTIEN UUR
NON-STOP WERKEN
KAN IK GEEN TEKST
MEER ZIEN'**

'OOK AL GAAT DE WEKKER OM VIJF UUR, DE EUFORIE IS GROOT'

eens niet over wat er allemaal nog moet gebeuren, maar heb controle en overzicht. Slaap lekker, kijkbuis-vrienden.

DONDER DAG

De dag waarvan je wist dat die zou komen. Ik moet vanavond een hele nacht overslaan. Paniekmodus! Of zoals Larssen het omschrijft: 'Je stapt uit je comfortzone.' Ik citeer: 'Hoe voelt het om ergens te zijn waar je eigenlijk niet wilt zijn, om je voortdurend onbehaaglijk te voelen?' Nou, behoorlijk klote, kan ik melden. De hele dag zie ik tegen de avond en nacht op, wat volgens Larssen juist een goed teken is: 'Ga de strijd aan met je angst.' Na zestien uur non-stop werken kan ik geen tekst meer zien, daarom maak ik onder toezicht oog van mijn twee katten een haai uit een bouw pakket (tip: te koop bij de Hema), stofzuig om één uur 's nachts het huis en bekijk ik vijf afleveringen *GTST* op de iPad – ja sorry, ik moest féts! Ondertussen houd ik steeds een bos sleutels in mijn hand, zodat het gerinkel me wakker maakt als ik per ongeluk toch indut.

VRIJ DAG

Het is opeens zes uur 's ochtends. Wat betekent dat ik toch twee uurtjes ben

weggezakt. Godzijdank hoef ik vandaag niet te sporten. Ik neem een lange, warme douche en sluit – zoals Larssen dicteert – af met ijskoud water

om wakker te worden. Ik mag vandaag 'lekker rustig aan doen' van hem, wat niet wegneemt dat ik een interview met een BN'er op het programma heb staan. Het laatste restje energie wordt tijdens dat gesprek uit me gezogen en de uren die volgen gaan in een lichte waas aan me voorbij. Ik hoor mezelf gewoonlijk vrij vaak roepen dat ik moe ben, maar nu weet ik hoe het is om écht doodop te zijn. Ik ben rillerig, een beetje misselijk en ook wel trots omdat ik me tot dusver redelijk aan alle regels van Larssen heb weten te houden. 's Avonds pak ik met een vriendin een bioscoopje, geen idee meer waar die film over ging.

ZATER DAG

Het mag dan weekend zijn, ik moet van Larssen gewoon aan de arbeid. Nu is dat op zich geen uitzonderlijke gebeurtenis, want ik tik vaak stukjes op zaterdag of zondag. Maar ik heb deze week al zo veel gedaan dat er vrijwel geen klus meer ligt. Hoeveel achterstallig werk moet je hebben liggen, wil je die na vijf dagen helweek nóg niet af hebben? Ik bedenk op mijn gemak een paar ideeën voor artikelen, ruim de schuur op, speel extra lang met mijn katten, lees de zaterdagkrant van voor naar achter en denk dan: doe Erik Bertrand Larssen. Ik haal mijn nichtje op bij m'n broer en neem haar mee naar een of ander speelparadijs, ga daarna het café in met een stel vrienden (de bitterballen sla ik over, knap hè?) en lig exact om tien uur weer in mijn bed. Ik kan bijna niet wachten totdat het morgen is.

ZON DAG

Ook al gaat de wekker wederom om vijf uur, het gevoel van euforie is groot. De laatste dag! Ik hoef geen werk, taken of klussen te verrichten, maar slechts te genieten van het gevoel dat ik hard heb gewerkt en te bedenken wat ik – met de wetenschap dat ik tot een helweek in staat ben – nog meer allemaal zou kunnen en willen bereiken. Ik loop de hele dag rond met een grote, zelfvoldane grijns op mijn gezicht en bedenk dat de helweek inderdaad iets teweegbrengt. Namelijk: het besef dat ik televisiekijken amper heb gemist. Gezond eten best lekker is. Dagelijks sporten prima in mijn ritme past. Hard werken heus niet erg is. En bovenal: dat ik meer aankan dan ik dacht. Een geruststellende, maar vooral motiverende gedachte. De wereld ligt voor me open! Maar inzichten of niet: voortaan blijf ik toch echt weer tot half acht 's ochtends in bed liggen. **COSMO**

EEN NACHT DOORHALEN?

... IS ZO SLECHT NOG NIET, BLIJKT UIT ONDERZOEK.

Als je een nacht niet slaapt, neemt de concentratie van 27 stoffen in je bloed toe, waaronder tryptofaan, serotonine en taurine. Heb je een tekort aan deze stoffen, dan zou dat kunnen leiden tot depressie. Acute slaaponthouding is daarom een beproefd middel om vrolijker in het leven te staan.