

## EEN NIEUW ZELFHULPBOEK

In een column op Bron adviseert Toon Gerbrands om alle zelfhulpboeken weg te doen. Zelfhulpboeken simplificeren de werkelijkheid en gaan voorbij aan de rol van toeval, aldus Toon.

Jammer, want het viel me pas op dat een populair zelfhulpboek tegenwoordig één thema kiest en dat uitmelkt. Introvertie, hoogsensitiviteit, opruimen, imperfectie of ongeïnteresseerdheid. Ik dacht, dat kan ik ook.

Het boek dat ik in gedachte heb, heeft als onderwerp: genieten. Het boek begint met wat semi-wetenschappelijk onderzoek dat alle positieve effecten van genieten op een rijtje zet. Daarna zou ik opschrijven dat je mensen niet kunt veranderen, maar dat iedereen wel ergens het vermogen tot genieten in zich heeft. Om de doelgroep zo groot mogelijk te maken. Daarna zou ik de deur naar genieten open zetten.

Ik zou opschrijven hoe je kunt leren genieten van de kleine dingen in het leven. Genieten van die bak koffie. Dat gesprek met die collega. Genieten van die weggewerkte mail. Genieten van fietsen in de regen. Genieten van het moment dat je even niet te genieten bent. Genieten. Genieten. Genieten. Ik zou genieten zo vaak opschrijven tot genieten niets meer betekent.

Ook zou ik presentaties geven over genieten. Workshops organiseren voor bedrijven die willen leren genieten. Een vijf-stappen-plan lanceren. Cursussen ontwerpen. Certificaten uitgeven. Bizarre functietitels verzinnen als geniet-guru. Of geniet-ninja. Een netwerk bouwen van genietcoaches. Ik zou bakken met geld verdienen, een huis kopen in Ibiza, en dan... ja, dan zou het grote genieten kunnen beginnen.

En, beste Toon, daar zou niets toevalligs aan zijn.