

Recensie

Probeer de hele tijd blij, positief en oplossingsgericht te zijn, besteed extra aandacht aan kleding en uiterlijk en sta elke ochtend om vijf uur op! Kijk, dat zijn nog eens adviezen, al lijkt dat laatste niet echt aantrekkelijk. Maar we kunnen er in elk geval wél over lezen. Dankzij Christel.

Met opmaak: Nederlands (standaard)

'Helweek' en 'Genadeloos'

Erik Bertrand Larssen is de bekendste mental coach van Noorwegen, waar hij al meer dan 200.000 boeken verkocht. In 2014 was heel Noorwegen in de ban van de 'Helweek'. De twee boeken die je voorbereiden op deze je leven veranderende week, Helweek en Genadeloos, zijn nu ook in het Nederlands vertaald. De boeken zijn in willekeurige volgorde te lezen. Ook in Nederland is 'Helweek' een bestseller en kreeg veel aandacht in de media. In 2015 worden zelfs vier nationale helweken georganiseerd (21- 27 september is de volgende – voor de geïnteresseerden, zie www.helweek.nl). Vanwege de hype leek het me leuk om de boeken van Erik Bertrand Larssen hier te bespreken.

Het idee van een helweek komt uit de gelijknamige week in het Noorse leger, die Larssen ook heeft ondergaan tijdens zijn opleiding tot officier. Tijdens deze week worden de soldaten zowel mentaal als fysiek tot het uiterste gedreven. Het idee hierachter is dat je buiten je comfortzone het snelst leert. Een helweek zet je op scherp en zorgt ervoor dat je het leven in een ander daglicht ziet.

Erik Bertrand is niet voor niets mental trainer; de helweek houdt namelijk ook in dat je blij, positief en oplossingsgericht met jezelf en je doelen aan de slag gaat. Je gaat tijdens de helweek extra goed voor jezelf zorgen, gezond eten en drinken, productief zijn en sporten staat centraal. Een dag van de helweek begint om 5:00 's ochtends en eindigt om 22:00 's avonds.

Iedere dag in de helweek heeft een eigen thema. Op maandag neem je je vaste gewoontes onder de loep, wat zijn die en hoe kun je goede gewoontes versterken en slechte gewoontes veranderen. Dinsdag staan twee begrippen centraal: modus en focus. Je gemoedstoestand is je modus, en je focus is datgene wat je aandacht nodig heeft op dat moment. Visualisatie, lichaamshouding, je innerlijke dialoog en herinneringen kunnen je modus veranderen, waardoor je effectiever werkt. Timemanagement is het thema van woensdag. Donderdag is de zwaarste dag: je mag een nacht niet slapen. Moed, angst, uitstelgedrag en motivatie zoeken staan centraal. Na de slapeloze nacht van donderdag, begin je vrijdag aan een dag vol rustmomenten. Zaterdag wordt een dag waarop je alleen maar positief mag denken. Hoe je denkt bepaalt hoe je je voelt, je woordkeuze is hierbij bepalend. Op zondag

plaats je je leven in perspectief en denk je na over wat de helweek je gebracht heeft. Larssen weet de opdrachten en thema's goed over te brengen met herkenbare verhalen van zijn cliënten en uit het leger. Het is echter handig (als je echt iets wilt hebben aan dit boek) om het samen te lezen met 'Genadeloos'. Hierin beschrijft Larssen de theorieën die hij in 'Helweek' aanstipt uitgebreider. Hoe kun je jezelf verbeteren, hoe stel je jezelf goede doelen, hoe haal je het maximale uit jezelf en hoe kun je je verborgen talenten aanspreken. Mental training is zijn vak, dus je gedachten en het sturen van je gedachten staan centraal.

Beide boeken zijn erg interessant, zeker als je weer even stil wilt staan bij je leven en wilt ontdekken of je je passies nog wel volgt (of wat die dan zijn). Of je nou 40 uur per week werkt of niet, we laten ons vaak teveel opslokken in de dagelijkse gang van zaken en besteden onze tijd niet altijd zoals we die willen besteden. Boeken als 'Helweek' en 'Genadeloos' laten je weer even stilstaan bij wat je echt wilt bereiken in het leven en geven je de middelen om die doelen te bereiken. Samen met de inspirerende, leuke schrijfstijl van Larssen betekent dit dat iedereen deze boeken zou moeten lezen.

CF

Naschrift: Helweek en Genadeloos, Erik Bertrand Larssen, Boom/Nelissen, Amsterdam, 2014 en 2015. Vertaald door Maud Jenje en Sofie Maertens
Erik Bertrand Larssen is mental coach, hij begeleidt veel topatleten en topmanagers. Hij is tevens een veelgevraagd internationaal spreker.