

# De 5 redenen om wél het leven van jouw dromen te creëren!

De Australische palliatieve verpleegkundige Bonnie Ware verzorgde mensen op hun sterfbed. Zij schreef het boek 'The Top Five Regrets of the Dying'. De de vijf punten waar mensen op hun sterfbed het meeste spijt van hadden lijken universele vraagstukken.

## 1. Had ik maar mijn leven op mijn eigen manier geleid, niet het leven dat anderen van me verwachtten.

'Hier hadden ouderen het meest spijt van. Als mensen zich realiseren dat hun leven bijna voorbij is, en er met een eerlijke blik op terugkijken, zijn veel onvervulde dromen opeens duidelijk zichtbaar. Veel mensen hebben nog niet de helft van hun dromen geprobeerd waar te maken, en stierven met de wetenschap dat dit kwam door bepaalde keuzes die ze maakten, of niet gemaakt hadden. Het is ontzettend belangrijk om in elk geval een paar dromen na te jagen. Op het moment dat je gezondheid achteruit gaat, is het te laat. Gezondheid geeft een enorme vrijheid waar maar weinig mensen zich bewust van zijn, tot ze het niet meer hebben.'

## 2. Had ik maar niet zo veel gewerkt

'Dit hoorde ik van elke patiënt die ik heb verzorgd. Ze hadden de jeugd van hun kinderen gemist, en de kameraadschap van hun partner. De mannen die ik verpleegde hadden ongelofelijk veel spijt dat ze zo'n groot deel van hun leven werkend hebben doorgebracht. Door een minder dure levensstijl heb je minder geld nodig dan je denkt. En door meer ruimte in je leven te creëren, word je gelukkiger en sta je meer open voor nieuwe mogelijkheden, die misschien wel veel beter bij je passen.'

## 3. Had ik mijn gevoelens maar vaker getoond.

'Veel mensen onderdrukken hun gevoelens om geen ruzie met anderen te krijgen. Daardoor hebben ze genoeg genomen met een middelmatig bestaan,

en zijn ze nooit geworden wie ze hadden kunnen worden. Veel van hen hebben aandoeningen gekregen die gevolg zijn van de verbitterdheid en frustraties. We hebben geen invloed op de reacties van anderen. Wanneer je je eerlijk uitspreekt kan dit misschien reacties oproepen, maar het brengt je relaties ook naar een hoger en beter niveau. Het is of dat, of in de ongezonde relatie blijven zonder je ooit uit te spreken.'

## 4. Had ik mijn vrienden maar meer gekoesterd.

'Vaak realiseren mensen zich niet wat voor voordelen het heeft om oude vrienden te hebben, totdat ze in de palliatieve fase komen en het niet meer lukt om deze vrienden op te sporen. Veel mensen zijn zo druk met hun

eigen leven, dat ze gouden vriendschappen laten verwateren. Patiënten hebben vaak spijt dat ze niet meer tijd en energie in bepaalde vriendschappen hebben gestoken. Elke stervende mist een goede vriend aan zijn zijde, omdat in die laatste week alleen liefde en vriendschap telt.'

## 5. Had ik mezelf maar meer toegestaan om gelukkig te zijn

'Verrassend genoeg wordt dit vaak gezegd door de stervende. Vaak realiseren mensen zich pas op het eind van hun leven dat gelukkig zijn een keuze is. Ze bleven hangen in oude gewoontes. Door de angst voor verandering pretendeerden ze voor anderen én zichzelf dat ze gelukkig waren. Terwijl ze er diep vanbinnen naar verlangden om écht oprecht te lachen. Als je op je sterfbed ligt, doet het er niet meer toe wat anderen van je denken. Het zou mooi zijn om in staat te zijn om ver voor je sterft niet te geven om wat anderen van je denken, en meer te lachen.'



# Wat kun jij doen om te voorkomen dat jij straks dezelfde spijt ervaart?

Dit zijn 3 manieren hoe ik je kan helpen:

- 1. Boek een gratis online gesprek en ontvang tenminste één superwaardevol inzicht**  
Ga naar: [www.renesans.nl/plan-zelf-een-gratis-online-gesprek/](http://www.renesans.nl/plan-zelf-een-gratis-online-gesprek/)
- 2. Download gratis mijn E-book met '3 vragen die mijn leven voorgoed hebben veranderd'**  
Ga naar: <https://www.renesans.nl/download-het-gratis-e-boek-van-rene-bussink/>
- 3. Schrijf je in voor mijn blog en ontvang een wekelijkse e-mail met vernieuwende inzichten**  
Ga naar: <https://www.renesans.nl/blog/>

LifeCoach René is zelf ook een ambitieuze professional die, na een carrière van bijna 25 jaar in de zakelijke dienstverlening, ervoor heeft gekozen om zijn hart te volgen en sindsdien helpt hij andere ambitieuze professionals om het leven te creëren waar ze diep van binnen van dromen.



Waar René mij vooral mee geholpen heeft is om de kracht in mezelf terug te vinden, de persoon te zijn die ik intrinsiek ben en van nature wil zijn. Udoná

Voor mij is René de betrouwbare partner gebleken waar alles gezegd en onderzocht mag worden, in eerlijkheid, realistisch, met heel veel gevoel. Brigitte

Ik ben René name met dankbaar voor de spiegel die hij mij voorhield waardoor ik nu beter situaties leer accepteren die op mijn pad komen en daardoor weer sneller verder kan. Nishida



<https://www.linkedin.com/in/renebussink/>

