

Had ik maar....

Bronnie Ware werkte als verpleegkundig in een hospice. Zij sprak veel met mensen die op sterven lagen. Bronnie vroeg hen of er dingen waren waar ze achteraf spijt van hadden, of die ze graag anders hadden aangepakt. Er bleken veel overeenkomsten te zijn in de antwoorden die deze mensen gaven. De volgende vijf reacties kwamen het meeste voor:

1. Ik zou willen dat ik de moed had gehad om een leven te leiden trouw aan mezelf, in plaats van dat ik heb gedaan wat anderen van mij verwachtten.
2. Ik zou willen dat ik niet zo hard gewerkt had.
3. Ik zou willen dat ik mijn gevoelens meer geuit had. Het onderdrukken van gevoelens om de vrede te bewaren leidde tot allerlei klachten (mentaal en fysiek) en zorgde voor oppervlakkigheid in relaties.
4. Ik wou dat ik mijn vriendschappen meer gekoesterd had. Op het sterfbed zijn het liefde en relaties die tellen, niet status of geld.
5. Ik wou dat ik wat gelukkiger was geweest. Dat ik niet vast was blijven zitten in oude patronen en gewoontes, maar dat ik de moed had gehad om dingen te veranderen of om gekke dingen te doen.

Herken je jezelf in een van deze spijtbetuigingen?

Wat als jij morgen zou komen te overlijden? Waar zou je spijt van hebben?

Bron: "The top five regrets of the dying." B. Ware 2012.