

Stéphane Garnier

Limited  
Meer dan  
**100.000 ex.**  
verkocht!  
Edition



# DOE EN DENK ALS EEN KAT

stressvrij, rustig, levensgenieter,  
charismatisch, nieuwsgierig,  
onafhankelijk . . .

# INHOUD

- 9 Voorwoord
- 13 Onze vrienden, de katten...
- 15 Een kat is vrij
- 17 Een kat heeft charisma
- 20 **De dag van een kat**
- 22 Een kat is (meestal) rustig
- 25 Een kat kan zich laten gelden
- 28 Een kat bezit oude wijsheid
- 31 Een kat denkt eerst aan zichzelf
- 33 **De dag van een kat**
- 34 Een kat houdt van zichzelf zoals ze is
- 38 Een kat kan paraderen, ze is trots
- 41 Een kat is het middelpunt  
van alle aandacht
- 44 Een kat is ongevoelig voor oordelen
- 47 **De dag van een kat**
- 48 Een kat is nieuwsgierig van aard
- 50 Een kat is on-af-han-ke-lijk

- 54 **Kattengeheim**
- 55 Een kat vertrouwt op zichzelf
- 58 Een kat kan delegeren
- 60 **De dag van een kat**
- 63 Een kat neemt de tijd om te leven
- 66 Een kat past zich snel aan
- 72 Een kat houdt van kalmte
- 74 Een kat kiest haar gezelschap
- 76 **De dag van een kat**
- 77 Een kat kan goed uitrusten,  
ze is dol op slapen
- 79 Een kat kan nee zeggen  
(en doet dat ook)
- 82 Een kat weet hoe ze conflicten  
kan vermijden (indien mogelijk)
- 85 Een kat houdt van haar huis,  
ze markeert haar territorium
- 88 **De dag van een kat**
- 89 Een kat schenkt vertrouwen
- 91 Een kat is een geboren leider
- 94 **Kattengeheim**
- 95 Een kat is volhardend
- 97 Een kat is altijd voorzichtig
- 100 **De dag van een kat**

- 101 Een kat heeft veel liefde nodig  
104 Een kat is van nature bedaard  
107 Een kat weet wat ze wil, ze is direct  
110 Een kat durft (altijd!) te vragen  
112 **De dag van een kat**  
114 Een kat is altijd eerlijk  
116 Een kat zwijgt en observeert  
120 Een kat is een echte vriend  
123 Een kat concentreert zich  
op wat wezenlijk is  
125 **De dag van een kat**  
127 Een kat blijft altijd natuurlijk  
129 Een kat is bescheiden en mild  
131 **Kattengeheim**  
132 Een kat kan zich met alles vermaken!  
134 Een kat is mooi... en dat weet ze!  
137 **De dag van een kat**  
138 Een kat voelt zich in elke situatie  
op haar gemak  
141 Een kat bezit empathie  
144 Dus: kat of pasja?  
147 Een kat heeft altijd het laatste woord  
149 Test  
158 Resultaat van de kattenquotiënttest

## VOORWOORD

**E**r zijn dagen dat we geen zin hebben om te werken, informatie op te nemen, mee te voelen met wereldrampen, ons zorgen te maken over onze toekomst... We hebben geen zin om ons op te winden over de laatste politieke ontwikkelingen, met uitzondering van die vage angst om onze baan te verliezen en de twijfel of we straks wel pensioen zullen krijgen...

We hebben geen zin om constant te worstelen met persoonlijke problemen, die vaak weer te maken hebben met die van onze naasten, we willen ons niet schuldig voelen omdat we te lang douchen ten koste van de duurzaamheid of omdat we niet echt gezond eten.

We willen alleen alles loslaten, even alles uitschakelen, voor een dagje, om op adem te komen, al is het maar even.

Ik draai me om. Mijn kat Ziggy komt geluidloos mijn kantoor in. Hij kijkt me aan, knippert met zijn ogen, springt op mijn bureau en strekt zich uit op mijn toetsenbord. Dit ritueel stamt uit de tijd dat ik nog gewoon

in een schriftje schreef en hij onophoudelijk op het dopje van mijn balpen kauwde. Ik moet erom lachen. Het is een spelletje tussen ons. Hij doet alsof hij het heerlijk vindt dat ik schrijf, maar intussen probeert hij me er wel voortdurend van af te houden.

Tot nu toe zag ik de tikjes van zijn zachte poten, het heen en weer tussen mijn schoot en het toetsenbord, aan voor niets anders dan liefkozingen en spel...

Maar misschien heeft hij me al die jaren iets willen zeggen in de trant van: 'Hé! Zou je het niet eens een dagje wat kalmer aan willen doen?'

Kalmer aan doen... Op dit moment, terwijl hij me kopjes geeft, heb ik nergens zin in... Geen zin om te weten of ik mijn rekeningen kan betalen, of de beurs gaat kelderen...

En hij? Waarmee is hij bezig?

Dat is misschien het geheim dat hij me al zo lang wil toevertrouwen: hoe je kunt loslaten, je wijden aan het wezenlijke, denken aan je welzijn, doen als hij...  
Leven als een kat!

Het is onweerlegbaar: een kat heeft een beter leven dan wij! Waarom zouden we geen voorbeeld aan haar nemen? En dat deed ik door te analyseren hoe Ziggy functioneerde, wat hij wilde, hoe hij leefde.

Zonder dat ik me het realiseerde, lagen alle antwoorden al die jaren voor het oprapen.

Zowel privé als in ons werk kunnen we nog heel wat leren van de kat!

Dat is wat je uit dit boek kunt leren om een beetje

afstand te nemen van je dagelijks leven en je weer lekker en tevreden te voelen.

Wat ziet de kat wat wij niet zien? Waarin kunnen we ons door haar laten inspireren?

Vanaf vandaag kun je op een andere manier naar het leven gaan kijken door te doen en te denken als een kat!

# ONZE VRIENDEN, DE KATTEN...

*'In het begin schiep God de mens, maar toen Hij zag  
hoe zwak de mens was, schonk hij hem de kat.'*

WARREN ECKSTEIN

*'Zelfs de sjofelste zwerfkatten zijn nog nobel.  
Ze hoeven niet te pretenderen. Ze zijn kat...  
en daarmee is alles gezegd.'*

FRÉDÉRIC VITOUX



**K**atten fascineren ons al sinds onheuglijke tijden. Als we ze observeren, ze proberen te begrijpen, zien we in hun kracht, hun maniertjes, hun talenten, hun gewoonten, hun tics, een soort magie in hun vermogen om sereen te leven en gelukkig te zijn.

Katten hebben van nature heel veel troeven in handen, die ook wij kunnen gebruiken in ons dagelijks leven, zowel privé als op het werk.

Het lijkt wel alsof hun levensfilosofie in een paar woorden te vangen is: eten, spelen, slapen, je het zo gemakkelijk mogelijk maken en doen waar je zin in hebt. Hoewel deze al veel is vergeleken met die van ons, zul je ontdekken dat ze nog meer doen.



Hun levenshouding stelt hen in staat stressvrij te leven, want katten hebben maar één prioriteit: hun eigen welzijn!

Door ons in de kat te verplaatsen, haar functioneren na te bootsen, kunnen we ons openstellen voor een ander perspectief, een andere kijk op de wereld, en op een andere, beter doordachte perceptie van onszelf.

Welkom in de wereld van de kat, haar blik, haar gedachten en haar filosofie, zodat je het leven net zo kunt gaan waarderen als zij!



# EEN KAT IS VRIJ

*In ons diepste wezen worden we allemaal  
gedreven door dezelfde behoeften. Katten hebben  
de moed om te leven zonder zich druk te maken.'*

JIM DAVIS



Vrijheid, verrukkelijke vrijheid! Wie droomt er niet van om elk moment van zijn leven vrij te zijn! Vrij om te gaan en te komen, vrij om te doen waar je zin in heb, vrij in je ideeën, je verlangens, je grillen, vrij in je denken en in je doen! Vrij!

De paradox is dat we allemaal sterk geneigd zijn om onszelf allerlei beperkingen op te leggen en te binden: we lenen geld waardoor we steeds meer moeten gaan werken, of zijn gehecht aan futiele maar in onze ogen kostbare zaken; we dwingen onszelf om te gaan met mensen die we niet mogen... Misschien is het tijd om de bezem door ons leven te halen.

Waarom proberen we niet alleen dat te behouden wat we leuk vinden, alleen met die mensen om te gaan die we mogen, alleen die activiteiten en werkzaamheden te doen die ons interesseren?

Alleen doen wat in je opkomt, alleen je verlangens volgen... je denkt misschien dat dit een mooie droom

is... maar dat is het niet voor de kat: die heeft besloten zelf vrij te zijn, vrij om te hebben, vrij om te zijn, vrij om te leven zoals haar goeddunkt en dat op elk moment van haar leven.

Dit is een constant gegeven bij de kat, sterker dan een tweede natuur. Het vormt de kern van haar leven: vrij zijn. De rest doet er uiteindelijk niet toe voor haar, terwijl wij dit ideaal (vaak) wegschuiven tot in onze vakantie... wanneer het in de planning past.

**WIL JE LEVEN ALS EEN KAT?  
WEES ZO VRIJ ALS JE MAAR KUNT!  
EN DOE ALLEEN DAT WAARVOOR  
JE GEKOZEN HEBT!**



# EEN KAT HEEFT CHARISMA

*'Uitgaand van de reinheid, de genegenheid,  
het geduld, de waardigheid en de moed die  
katten kunnen opbrengen, vraag ik u hoeveel  
mensen een kat zouden kunnen worden.'*

FERNAND MERY



**E**en kat hoeft niet te miauwen, overal op te springen of rond te dollen om op te vallen. Je merkt het meteen als een kat de kamer binnenkomt. Ze hoeft geen drukte te maken. Dankzij haar charisma merkt iedereen haar op.

Haar discretie en persoonlijkheid dwingen ons haar kant op te kijken zodra ze de kamer in wandelt. Haar klasse, haar grote klasse is voldoende! Wie droomt er niet van eenzelfde aantrekkingskracht te bezitten?

Wat doet ze om zoveel positieve uitstraling te hebben, zoveel bewondering los te maken?

Niets. ZE IS ER GEWOON.

Dat is een belangrijke les die we van katten kunnen leren, om wat dierlijker, charismatischer te worden: je moet zijn!

Je moet je niet verschuilen, niet achter valse voorwendselen verstoppen, geen rol spelen, niet gebaren met je armen in een poging de aanwezigen te hypnotiseren... maar gewoon niets doen.

Straal je persoonlijkheid uit alsof je een zender bent, een lichtbron. Maak je niet breder dan nodig in een discussie, probeer jezelf niet constant op te hemelen, je zult alleen je toehoorders vervelen. Want onbewust zullen ze aanvoelen dat onder die lange monoloog, je vooral probeert jezelf te overtuigen of gerust te stellen.

Dat heeft niets te maken met charisma. Het is overheersen, domineren... Tot je zelfs te veel wordt voor jezelf!

Heb je al gemerkt dat de meest charismatische mensen, zoals acteurs die levensecht spelen, nooit overdreven acteren. Ze zijn sober in hun woorden en in hun houding.

De meest charismatische mensen zijn niet de meest extravagante, ze zijn aanwezig maar laten altijd een zekere terughoudendheid zien.

Het charisma ontwikkelt zich naarmate je eerlijker bent tegenover jezelf, tegenover anderen, dat je jezelf accepteert zoals je bent, je niet anders voordoet dan je diep vanbinnen bent.

Die aantrekkelijke persoonlijkheid is meer dan een vorm, iedereen kan haar ontwikkelen, op voorwaarde dat we net als de kat gewoon onszelf blijven onder alle omstandigheden.

**VUL EEN RUIMTE MET JE  
AANWEZIGHEID, JE CHARISMA:  
WEES EERLIJK, WEES DISCREET,  
WEES EENVOUDIG, WEES ECHT!**





## DE DAG VAN EEN KAT

🐾 Volg haar stap voor stap en doe als zij: je gaat je er beter bij voelen!

### 7.30 UUR: DE WEKKER GAAT

🐾 Is voor jou, net als voor menigeen met een nog slaperig hoofd, die wekker geen pretje? Moet je nog op gang komen? Kijk dan naar je kat. Wat doet ze?

🐾 Ze springt niet als een malle uit haar mand. Dat is slecht voor lichaam en stemming. De kat ontspant zich, rekt zich uit, doet haar ogen langzaam open en neemt er de tijd voor om wakker te worden.

🐾 Rek je uit, gaap eens lekker... Het heeft geen zin om jezelf geweld aan te doen. De kat blijft liggen, rekt zich uit, komt dan overeind, maakt haar rug bol en hol en gaapt uitgebreid. Dan gaat ze weer zitten en knip-pert met haar ogen.

🐾 Ik heb het geprobeerd. Ik ben de kat na gaan doen. En ik weet nu dat het veel aangenamer is dan uit bed te springen en als een slaapwandelaar naar het koffie-zetapparaat te strompelen.



🐾 Dit fenomeen, dit uitrekken, dat je ziet bij de meeste dieren, is een automatisme dat wij mensen kwijt zijn. Het laat je op een goede manier wakker worden zodat je de dag aankunt.



# EEN KAT IS (MEESTAL) RUSTIG

*'Het toonbeeld van rust is een zittende kat.'*

RENÉ CHAR



**S**tress is een plaag in onze samenleving. Hoe raak je stress kwijt? Hoe kun je stress kanaliseren?

De laatste decennia is er een hype ontstaan voor methoden, technieken om te kunnen ontspannen. Dat is geen goed teken, want dat betekent dat steeds meer mensen steeds meer stress hebben.

We leven constant op onze zenuwen, op ons breekpunt, slapeloosheid stapelt zich boven op nervositeit, wat zijn weerslag heeft op het lichaam, leidt tot hoge bloeddruk en zelfs burn-out als vrij recent fenomeen.

We leven dus niet goed, helemaal niet goed als het tot dit soort excessen kan leiden.

Dat gezegd zijnde, hoe kunnen we dat veranderen? Kijk daarvoor naar de kat: ziet ze er gestrest uit? Hoogst zelden.

Een kat straalt kalmte en rust uit. Ze gaat behoedzaam zitten, de spieren ontspannen zonder enig fysiek teken van opwinding en haar blik weerspiegelt geen enkele spanning.

# DOE EN DENK ALS EEN KAT

*Het boek waarin de kat  
ons **inspiratie** levert voor  
een beter leven*

Maakt een kat zich zorgen om haar pensioen? Doet een kat werk dat ze eigenlijk niet leuk vindt? Nee.

Katten zijn vrij, kalm, wijs, elegant, trots en onafhankelijk.

In dit boek laten Stéphane Garnier en zijn kat Ziggy zien hoe wij ons al die bewonderenswaardige kattenkwaliteiten eigen kunnen maken. Hoe we stress de kop indrukken, ons charisma vergroten en de zaken naar onze hand kunnen zetten. Een luchtig geschreven gids die je leven zal veranderen.

*De kat is je beste coach!*



NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen