

Stéphane Garnier



# DOE EN DENK ALS EEN KAT



LEVENSLIJSSEN



Stéphane Garnier

# DOE EN DENK ALS EEN KAT

*101 levenslessen*

*Ga zitten, ontspan en leer  
van de beste coach die er is*



**KOSM • S**

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

# KOSM • S

www.kosmosuitgevers.nl

 kosmos.uitgevers

 kosmosuitgevers

Oorspronkelijke titel: *Agir et penser comme un chat – Saison 2*

Oorspronkelijke uitgever: Éditions de l'Opportun,

La Varenne Saint Hilaire

© 2019 Éditions de l'Opportun

© 2020 Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

Vertaling: Ingrid Buthod-Girard (inaksie.nl)

Omslagontwerp: Terry Jonathans

Vormgeving binnenwerk: www.intertext.be

Kosmos Uitgevers vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

ISBN 978 90 215 7556 8

ISBN e-book 978 90 215 7557 5

NUR 770

Alle rechten voorbehouden / All rights reserved

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, fotokopie, microfilm of op welke andere wijze en/of door welk ander medium ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Deze uitgave is met de grootst mogelijke zorgvuldigheid samengesteld. Noch de maker, noch de uitgever kan echter aansprakelijk gesteld worden voor eventuele schade als gevolg van eventuele onjuistheden en/of onvolledigheden in deze uitgave.

# INHOUD

- Een maatje voor het leven 9  
Raadgever bij je zoektocht  
naar geluk 11  
Wat ik nog vergeten was... 12  
De baas aan het woord 14
- 1 Op zoek naar het geluk 15  
2 Lieve vrienden,  
lieve mensen 17  
3 Hebben we recht op geluk? 20  
4 Kijk mij eens... 22  
5 Bouw aan je geluk 24  
6 Anhegen 27  
7 In de ogen van een kat 29  
8 Wat ik wil, wanneer ik wil 32  
9 Oude mensen zijn als  
katten 34  
10 Een licht protest van de kat  
jegens de mens! 36  
11 De kat is een wijs kind 40  
12 Geno 42  
13 Jeugdherinneringen 43  
14 Uitspraken van de kat 45  
15 Een kat oordeelt niet 46  
16 Kattenquiz 48  
17 De wijze kat 50  
18 Stille getuige 51  
19 Gelinje 53  
20 Een kat laat zich niet  
temmen 55
- 21 Het kriebelt 57  
22 One night, one cat 59  
23 Band voor het leven 61  
24 Blina 64  
25 Ontwaken 66  
26 Knipoog van een kat 68  
27 Levenswetten van de kat 69  
28 Aanpassen en spiegelen 70  
29 Een kat werkt alleen als dat  
nut heeft 73  
30 Hovaje 76  
31 Je aanleg voor kattengeluk 78  
32 En als de kat het antwoord  
had? 80  
33 Meditatie van de kat 83  
34 Van problemen naar kansen 84  
35 En ik, en ik, en ik! 86  
36 Mensen en katten 89  
37 Bligro 90  
38 Een kat is contemplatief 91  
39 Verbinding 93  
40 Kattengedachten 96  
41 Meditatie 97  
42 Als katten valentijnsdag  
hadden... 98  
43 In de keuken 100  
44 Blalm 102  
45 Kernegezond, zo gezond  
als een kat! 103  
46 Wat nog rest 106

- 47 Kattengedachten 108
- 48 Een kat onderwerpt zich  
nooit 109
- 49 Webede 111
- 50 Bijzondere band 113
- 51 Liefdesverklaring van een  
kat 115
- 52 De kat is een therapeut 117
- 53 Meditatie 119
- 54 Als de kat blij is, is de mens  
dat ook 120
- 55 Zijn katten egoïstisch? 122
- 56 Gevanal 124
- 57 Kernegezond, zo gezond  
als een kat! 126
- 58 Citaten over katten die  
beroemdheden  
inspireerden 129
- 59 Meditatie 130
- 60 Goede voornemens van  
katten 131
- 61 We delen alles, zelfs... 132
- 62 Webemi 135
- 63 De tien geboden van de kat  
over werk 137
- 64 Een kat is sociaal 139
- 65 Kattengedachten 141
- 66 De pleziertjes die een kat  
zich gunt 142
- 67 Eenzaamheid 144
- 68 Wat een kat voorschrijft  
over werk 146
- 69 Manimoe 147
- 70 Liefhebben als een kat 149
- 71 Wat jullie ons soms aandoen,  
terwijl we het haten! 151
- 72 Kernegezond, zo gezond  
als een kat! 154
- 73 Een kat kan haar angst  
overwinnen 156
- 74 Veraverjez 160
- 75 Modern sprookje voor  
katten 162
- 76 Hoe katten hun baasje  
lekker dwars kunnen  
zitten 165
- 77 Meditatie 168
- 78 Kattenrecepten voor liefde 169
- 79 Slapengaan 171
- 80 Majelee 173
- 81 Opgroeien als een kat 175
- 82 Een kat is telepathisch 179
- 83 Kattengedachten 182
- 84 Zwakke signalen 183
- 85 Heliantev 185
- 86 Een nieuwe kat? Puur  
geluk! 187
- 87 Samen leven 189
- 88 Aan de snorharen van een  
kat 192
- 89 Een kat staat voor magie,  
voor een deur naar een andere  
wereld 194
- 90 Odigavo 196
- 91 Wat ik vergat te vertellen... 198
- 92-101 Ziggy's trefwoorden 203  
Een laatste woord van Ziggy 207

Ik draag dit boek op aan alle katten op deze planeet en aan alle kattenliefhebbers die zo'n succes hebben gemaakt van *Doe en denk als een kat*, dat wereldwijd en in 28 talen is verschenen! Al jullie berichten en verhalen hebben me diep geraakt. Niets geeft een auteur meer voldoening dan het idee dat mensen iets hebben gehad aan zijn schrijfsels.

Inmiddels leidt het boek een eigen leven. Elke lezer leest het vanuit zijn achtergrond en wensen, put eruit wat voor hem of haar van nut is. Met deze nieuwe geheimen uit het leven van een kat hoop ik nogmaals iets bij te dragen aan je dagelijks leven en je toekomst.

Ik wens je het allerbeste en nog een beetje meer, en vooral heel veel leesplezier!

*Stéphane*

## EEN MAATJE VOOR HET LEVEN

Sinds een paar maanden ligt er niemand meer langsuit over mijn papieren. 's Ochtends komt niemand me meer wekken met kopjes tegen mijn wang. Niemand knipoogt meer tegen me als ik thuis kom. Er loopt niemand meer hinderlijk over mijn toetsenbord. Niemand roept me tot de orde als ik te lang zit te schrijven. Niemand komt troostend bij me liggen als ik niet kan slapen.

Ik hoor geen geluidjes meer uit verborgen hoekjes, alleen een vage echo van je nagels die op het parket tikken. Een kleine symfonie die nu al weken door mijn hoofd speelt, want je bent er niet meer. Voortaan moet ik het stellen zonder het maatje dat zo lang bij me was en me vergezelde op mijn niet altijd gemakkelijke pad als schrijver en als mens.

Hoe zal het morgen zijn? Waar ben je? Wie zal er ooit mijn leven net zo lang delen als jij? Zal er ooit iemand opduiken en weer verdwijnen, net als jij, en met zijn blik zeggen hoe eerlijk mijn verhaal is? Wie zal me zeggen dat ik mezelf geen goed doe door de regels van de grammatica tot het uiterste op te rekken en te eindigen met complete wartaal waarvoor jij je neus zou ophalen. Wie zal me duidelijk weten te maken

dat de enige toekomst van de tekst een einde als propje in de prullenbak is?

Wie is nu mijn baken? Wie kan me met zijn blikken, maniertjes, mimiek laten zien hoever ik ernaast zit. Wie zal voortaan mijn gids zijn?

Er zijn geen zachte pootjes meer die heimelijk mijn kantoor in trippelen, geen zacht gemauw om mijn aandacht trekken, geen liefkozingen meer, niemand die mijn leven deelt. Rest alleen het wegtikken van de tijd, die jou heeft weggenomen, zoals hij een familielid of vriend wegneemt.

Het enige wat ik nog kan doen is terugdenken aan onze beste momenten, je koesteren in mijn gedachten als mijn allerbeste levensgezel.

In dit laatste boek over jou aan mijn zijde zal ik vertellen wat je mij deze laatste maanden nog hebt gegeven, een paar geheimen van het leven, recepten voor geluk. Ik had ze jaloers voor mezelf willen houden, maar jij leerde me dat bezit geen zin heeft als je het niet kunt delen. Ter nagedachtenis aan jou en alles wat je mij en honderdduizenden lezers van *Doe en denk als een kat* hebt geleerd, kan ik niet anders dan jouw laatste levensstips op schrift stellen.

Het adagium luidt: 'Alles wat niet wordt gegeven, is verloren.' Dus is het mijn taak om te geven wat ik kreeg van jou, mijn vriend, mijn kat, mijn Ziggy.

In de hoop dat ik je ooit weerzie, in een ander leven, een andere dimensie, beloof ik dat ik alles zal vertellen, zonder te liegen en ondanks mijn verdriet, met een glimlach op mijn gezicht!



**RAADGEVER  
BIJ JE ZOEKTOCHT  
NAAR GELUK**



## WAT IK NOG VERGETEN WAS...

In het vorige deel van *Doe en denk als een kat* benoemde ik al veertig inspirerende eigenschappen, talenten en vaardigheden van katten, waarmee je je eigen welzijn kunt bevorderen.

Nadat het eerste boek was uitgebracht, merkte ik in interviews en bespiegelingen dat ik nog lang niet alles had verteld! Regelmatig fluisterde Ziggy me nieuwe woorden, nieuwe boodschappen in, direct en indirect via herinneringen. Tegenover journalisten sneed ik thema's aan die ik nog niet bewust had behandeld.

Wat later kreeg ik de eerste berichten van lezers die beschreven hoe ze het boek hadden ervaren, wat het ze had geleerd en hoe ze er elk op hun eigen manier oplossingen uit hadden gehaald om met hun leven om te gaan. De verkoop en impact van het boek gingen mijn voorstelling te boven. Daarom ben ik een dagboek gaan bijhouden van ons contact, noteerde ik alle nieuwe karaktertrekken van de kat die de mens van nut konden zijn en die me opeens opvielen.

Ik heb al vaak gezegd dat de bijdrage van Ziggy aan dit boek even groot was als de mijne. Soms denk ik zelfs dat ik misschien wel zijn ghostwriter ben geweest. En ook daarom verdient hij het dat ik hem recht doe. Zoals

uit jullie ontroerende berichten over hem blijkt, was hij een gids bij een inspirerende zoektocht naar welzijn. Ik zou het mezelf dan ook kwalijk nemen als ik hem niet ook aan het woord liet.

Dat bracht me op het idee om dit met hand en poot geschreven dagboek met jullie te delen, wat resulteerde in 101 nieuwe levenslessen. Deze geven je alles om nog gelukkiger te worden! Ik heb niets anders gedaan dan zijn doen en laten en blikken vertalen gedurende de laatste maanden die we samen deelden.

Ik beschrijf zowel mijn observaties van mijn kat als zijn waarneming van de mens. Maar vergis je niet: ik vermenschelijk hem niet door hem dingen te laten zeggen die hij niet denkt. Ik geef alleen door wat hij dag in, dag uit doorseinde met zijn lichaamstaal en wat je mogelijk gelukkiger kan maken. Hij nodigde ons uit net als hij te zorgen voor het eigen welzijn.

Of het nu gaat om liefde, gezondheid of werk, ik ving de boodschappen op die de manier van leven van Ziggy me gaf, levenswetten en belangrijke lessen. Ziggy bleef me zijn geheimen vertellen. En hij liet me beloven ze met jullie te delen voor hij, een paar weken geleden, insliep.

**101 LEVENSLESSEN:  
EVENVEEL GEHEIMEN ALS KLEINE  
GELUKSMOMENTEN OM TE DELEN**

## DE BAAS AAN HET WOORD

*Zijn eerste boek Doe en denk als een kat was niet slecht bedacht. Maar het was niet compleet! Verre van zelfs als je echt wilt 'doen, denken, liefhebben en leven als een kat'.*

*Hij vertelde me dat veel lezers in zijn boek juist mijn optreden als kat konden waarderen. Daarom hebben we het op een akkoordje gegooid om jullie nog wat geheimpjes te verklappen over geluk, wat geheimpjes uit het leven van een kat: ik zet de sluizen wijd open en neem de pen regelmatig van hem over. En dat met veel plezier!*

*Tot je dienst! Aan jou om jouw geluksmelodie te componeren!*

ZIGGY



# OP ZOEK NAAR HET GELUK

*'Als wat je denkt, wat je zegt en wat je doet in harmonie  
zijn, heb je het geluk gevonden.'*

MAHATMA GANDHI

*'Het ware geluk is niet afhankelijk van externe zaken.  
Het hangt alleen af van jezelf.'*

DE DALAI-LAMA



In het eerste deel van *Doe en denk als een kat* hebben we veertig eigenschappen en talenten van de kat besproken, die we ons eigen kunnen maken om meer zelfvertrouwen te krijgen en niet te doen alsof, maar echt te zijn. We hebben geleerd om los te laten en dankzij het perspectief van de kat ons beeld van de wereld wat aan te passen om beter in ons vel te zitten.

In dit tweede boek vraag ik je verder te gaan in je zoektocht naar levenskunst. Nu je alles wat je bedrukte in je leven hebt omschreven, verbeterd en geheroriënteerd, kun je de wereld op een logische manier tegemoet treden. Ik stel je voor om de cursor van je leven te gebruiken om te bereiken wat we allemaal zoeken: geluk!

Bestaat er zoiets als een ‘gelukscoëfficiënt’? Zoals men zegt, maakt geld niet gelukkig, maar het helpt je je ellende te kiezen. Geluk is de vrucht van een complexe wirwar van dromen, verwachtingen, verlangens, ontmoetingen en prestaties. Valt het eigenlijk wel te kwantificeren of te ontleden?

Nee, er is geen algemene definitie van geluk qua doelen, qua vorm en hoe het eruitziet. Niemand kan geluk definiëren omdat het vooral gaat om een weg, een zoektocht. Maar wat iedereen wel kan is een paar doelen kiezen, een paar basisregels, voorbeelden uit het leven. Wat dat betreft horen de wijsheid van en de manier waarop katten zich geluk toe-eigenen tot de meest inspirerende. Als we openstaan voor hun levensgeheimen, kijken wat ze doen, hoe ze zich in elk klein detail prettig willen voelen, zien we dat ze vooral aan hun geluk bouwen.

Er is nog een laatste stap die we moeten zetten om gelukkig te worden. We hebben in het voetspoor van de kat zelfvertrouwen, zelfwaardering, rust, een glimlach naar de wereld opgebouwd. Nu volgen we de kat langs het pad van haar gedachten en vinden dan, misschien, het geluk waar ze ons heen wil leiden.

**STEL DAT WE HET PERFECTE GELUK  
VINDEN, WAT MOETEN WE DAN MORGEN  
ZOEKEN? HET GELUK IS DE ZOEKTOCHT  
EN DE ZOEKTOCHT HET GELUK.**

## LIEVE VRIENDEN, LIEVE MENSEN

*Lieve vrienden, ik ben zo blij dat jullie terug zijn. Er zijn maanden en jaren verstreken en zoals alles, zelfs katten, word ik ouder. Misschien voelt Stéphane dat aan. Ik zie hem nu al maanden op papiertjes krabbelen, hij kroelt me nog vaker dan vroeger alsof hij zich realiseert dat er niet veel tijd meer is om te praten.*

*De afgelopen maanden heb ik hem zien ijsberen tussen de zitkamer en het achterterras, met zijn mobiel aan zijn oor geplakt, om bepaalde journalisten ervan te overtuigen dat, ja, wij katten veel weten over het functioneren van de mens en de wereld. Het was een gewaagde gok. Hoe vertel je mensen wat wij samen hebben meegemaakt? En toch, als hij me de bedankjes van zijn lezers voorlas of we samen luisterden naar een opname van een uitzending op de radio, was er geen twijfel: ik was er trots op dat ik op mijn manier mijn kattenstempel op al die levens had gedrukt. Net zoals ik elke keer weer trots was als hij weer een cover van een vertaling van het boek liet zien. Onze verhalen gingen de wereld over!*

*Wij katten spreken maar één taal, we hebben geen vertaling nodig. Dat maak ons zo universeel. Heb je daar al eens over nagedacht?*

*Lang geleden, in ons eerste huis, had ik gezelschap van een poes uit Marokko. Haar baasje was het vriendinnetje van mijn baasje en had haar meegenomen van een vakantie in Essaouira. Ik hoorde hen zeggen dat ze Marokkaans was, maar dat zei me niets. Had de poes er iets mee? Niet echt. Het was een poes zoals er nog meer zijn in de wijk, misschien zelfs te veel naar mijn smaak. Ze was wel heel mooi en werd thuisbezorgd. Kon ik nog meer wensen? We hadden al snel kennisgemaakt en werden meteen partners in crime. We begrepen elkaar meteen omdat katten één enkele universele taal spreken, die van de liefde, die van katten. We deelden het huis met elkaar en later ook het bed.*

*Toch moet ik bekennen dat ik misschien mijn handicap (het gemis van een poot) wat heb misbruikt zodat ze medelijden met me kreeg... maar vooral opdat ze wat minder wild deed bij onze capriolen, want ik viel steeds om.*

*Maar nu weer ter zake. Laten we het hebben over wat onze dierbare mensen helaas missen om ons te kunnen begrijpen: de unieke en universele taal waarmee we al sinds we bestaan proberen jullie enkele levenslessen mee te geven. Die taal der liefde die jullie zo vaak niet begrijpen, die paar boodschappen die Stéphane met zijn woorden aan jullie heeft willen overbrengen. Er is nog zoveel te vertellen. Daarom reik ik jullie op de volgende bladzijden in kattentaal vijftien geheimen van het leven aan om te ontdekken.*





**ANHEGEN  
GENO  
GELINJE  
BLINA  
HOVAJE  
BLIGRO  
BLALM  
WEBEDE  
GEVANAL  
WEBEMI  
MANIMOE  
VERAVERJEZ  
MAJELEE  
HELIANTEV  
ODIGAVO**



## HEBBEN WE RECHT OP GELUK?

*'Spinnen lijkt bij katten een soort  
automatische veiligheidsklep om  
een overdosis geluk te behandelen.'*

MONICA EDWARDS



Hebben we recht op geluk? Die vraag zal een kat nooit stellen. Voor haar is geluk synoniem voor haar manier om alles uit het leven te halen. Geluk is geen ding, geen graal die je moet zoeken en veroveren. Je kunt bijvoorbeeld negatieve zaken accepteren en omgooien. Wat we tegenwoordig veerkracht noemen.

Wat is dan geluk? Niemand krijgt het in de schoot geworpen, maar uiteindelijk is geluk een geheel van essentiële factoren die zich gedurende een heel leven ontwikkelen. Geluk is niet onbeweeglijk en star. Het enige wat we enigszins kunnen bepalen, is een beeld van onze gelukscoëfficiënt op het moment M in ons leven.

Om in de stijgende spiraal van geluk met een grote G te komen, kun je het beste net als een kat de kleine pleziertjes van het leven te koesteren.

Simpele dingen die ieder van ons binnen handbereik heeft, maar vooral dingen waaraan we plezier beleven, zoveel plezier dat we er de tijd voor nemen.

Sommigen hebben het talent om die kleine geluksmomentjes in het dagelijks leven te creëren. Maar anderen, om niet te zeggen de meesten van ons, nemen niet eens de tijd om van die niemendalletjes te genieten, worden opgezogen in een tunnel van alles wat ze nog moeten doen en problemen die ze moeten oplossen. En dat terwijl al die kleine persoonlijke of gedeelde genoegens het zout vormen van dat geluk dat jij en jij alleen voor jezelf kunt scheppen. Je gooit niet met dobbelstenen. Je bouwt een kasteel, steen voor steen, een solide bouwwerk.

Dus, hebben we recht op geluk? Als ik naar katten kijk, durf ik te zeggen dat geluk geen recht is, maar een plicht die je voor jezelf moet vervullen.

**ER IS GEEN KLEIN OF GROOT GELUK  
IN DEZE WERELD. WIJ DELEN ZELF  
GELUK IN OP WAARDE, ZIEN HET  
OP ONZE MANIER.**



# EEN LAATSTE WOORD VAN ZIGGY

*Wat ik jullie eigenlijk wilde vertellen met de woorden  
anhegen, geno, gelinje, blina, hovaje, bligro, blalm,  
webede, genaval, webemi, manimoe, veraverjez,  
majelee, heliantev, odigavo...*

*'Angst dient je tot niets, geef nooit op en geloof in jezelf.  
Blijf natuurlijk, blijf groot en houd van jezelf.  
Blijf kalm, wees bescheiden en vermaak je met alles.  
Wees vriendelijk, wees eenvoudig en praat.  
Vergeef anderen, vergeef jezelf en maak je leven.  
En heb lief als nooit tevoren, want ook dat gaat voorbij.'  
Dat is doen en denken als een kat.*

**ZIGGY**

# DOE EN DENK ALS EEN KAT

101 LEVENSLESSEN



*Geniet en laat je opnieuw inspireren door kat Ziggy.*

Ga zitten, ontspan je en laat je meenemen op een nieuwe reis door het dagelijks leven van deze kat, opgetekend door Stéphane Garnier. Laat je verbazen en bewonder de wijsheid van de kat, want een kat is immers vrij, kalm, wijs, elegant, trots en onafhankelijk.

Of het nu gaat om liefde, gezondheid of werk, de levenswijze van een kat is een bron van inspiratie om het leven zo goed mogelijk te beleven. Overwin je angsten, geef nooit op, geloof in jezelf en vind je leven opnieuw uit door inspiratie te halen uit de kat en zijn keuzes.

*De kat is je beste coach!*



**KOS  
MOS**

NUR 770  
Kosmos Uitgevers,  
Utrecht / Antwerpen