

De informatie die gegeven wordt in dit boek mag niet behandeld worden als vervanging van professioneel (medisch) advies. Ga bij klachten altijd eerst langs een dokter. Het gebruik van de tips in dit boek is op eigen verantwoordelijkheid en op eigen risico. Zowel de auteur als de uitgever is niet verantwoordelijk voor schade of risico ten gevolge van gebruik of misbruik van de gegeven informatie in dit boek.

It doesn't interest  
me what you do for  
a living. I want to  
know what you ache  
for – and if you dare  
to dream of meeting  
your heart's longing.

It doesn't interest  
me how old you are.  
I want to know if you  
will risk looking like a  
fool – for love – for  
your dreams – for  
the adventure  
of being alive.

ORIAH MOUNTAIN DREAMER

Dit is een boek over veerkracht, levenslust en ont-moeten.  
Een boek over leven.  
Over niet langer achter je leven aanhollen.  
Maar hand in hand struinen over de wonderlijke paden van het leven.

Ik draag dit boek op aan degenen die mij dagelijks inspireren.  
Aan degenen die tegen de stroom in zwemmen – niet om tegendraads te doen, maar gewoon omdat ze geen andere keuze hebben.  
Aan degenen die durven en doen, die soms bang zijn, maar vooral genieten. Aan degenen die stoppen met excuses verzinnen en kiezen.  
Aan degenen die meebouwen aan het geluk van anderen en daarbij zichzelf niet vergeten.  
Aan degenen die knopen doorhakken voor vrijheid. Aan degenen die de tegenslagen zien als lessen en de veerkracht vieren.  
Aan degenen die nieuwsgierig zijn en nieuwsgierig blijven.  
Dank je wel dat jullie me helpen groeien.



Thick's kind

# Proloog

---

It's time to  
awaken a  
new era of  
sisterhood  
on the  
planet.

REBECCA CAMPBELL

Toen ik mijn eerste boek *Factor 25* schreef, maakte ik mezelf wijs dat dat per ongeluk gebeurde. Dat ik per toeval een boekcontract binnenhaalde en dat het me toevallig lukte om meer dan 250 pagina's vol te schrijven. Toen er werd gevraagd naar een tweede boek, zag ik dat als een uitdaging. Zou het me nog een keer lukken? Zou ik erin slagen om nogmaals grappig te zijn en mooie zinnen te formuleren? *Factor 25* was als een volle blaas: het moest eruit, of ik nu wilde of niet. *Het jaar van de hond*, mijn tweede boek, was meer een zaadje dat geplant werd en vervolgens elke dag water kreeg. Ik schreef het gedurende een periode van achttien maanden. En toen dacht ik dat ik mezelf bewezen had, dat ik het kon – schrijven. Dat het niet een toevallige opwelling van woorden is. Dat het mijn pad is. En daar gaat dit boek over.

Ik ben blij dat je dit boek onder ogen krijgt. Want het kwam er niet van de ene op de andere dag. Ik beschrijf in dit boek wat ik onderweg leerde en doorleefde, tot in het hier en nu. Het bevat zeker niet de absolute waarheid voor een gelukkig leven – het is mijn waarheid. Het is hoe ik gaandeweg ontdekte dat deze manier van leven me vervult.

Elke dag blijf ik leren, botsen en vallen en krabbel ik weer overeind. Want groei is leven. Zonder groei ben je aan het overleven. Ik heb opgeschreven wat al jaren in mijn hoofd woonde, maar wat ik zelf te weinig toepaste. Wat ik wist, maar wat ik niet de moeite

waard vond om aan mezelf te geven. Wat ik de afgelopen tijd nodig had om te landen in een leven dat het mijne is. Om van mezelf te gaan houden. Ik heb nog een lange weg te gaan. Wat zou ik anders op mijn achtentwintigste moeten doen als ik klaar was met leren?

Ik schreef dit boek als (op)groeierende vrouw, als woelend, genietend meisje. In de eerste plaats voor mijn medevrouwen, mijn *female tribe*, op deze aardkloot. Maar als man ben je ook meer dan welkom. We hebben allemaal mannelijke en vrouwelijke energie in ons, yin en yang, en die mogen beide gevoed worden.

Wat in dit boek staat, schoot me niet zomaar op een zonnige dinsdagochtend te binnen. Het kwam naar me toe door de pijn, door de slappe lach, door de boosheid en het verdriet, door de angst en de liefde. Wat is liefde eigenlijk?

Dit boek gaat over zoveel, maar vooral over transformatie, een van de moeilijkste en mooiste processen in een mensenleven. Waar je je op dit moment ook bevindt, op welke weg je ook wandelt, of je even stopt op de vluchtstrook of rondjes draait op de rotonde zonder te kiezen waar je heen wilt: dit boek is voor jou. Dit boek is voor degenen die volop willen leven, tot aan het gaatje. En die het vaker niet dan wel weten, maar er niet aan denken om te stoppen met vinden. Het is een uitnodiging om je eigen methodes te ontwikkelen, je eigen weg te bewandelen in het tempo dat jij bepaalt.

Over de titel van het boek heb ik lang getwijfeld. Het was geen gouden diamant. Ik groeide erin. 'Omdat het kan' zeggen we wanneer we dingen doen die niet zozeer goedgekeurd worden door anderen, maar die ons wél ongelofelijk blij en tevreden maken – dingen die we diep vanbinnen écht willen, grote en minder grote. En daarom schreef ik dit derde boek, daarom deel ik opnieuw stukken van mijn verhaal, grote en minder grote dingen, misschien dingen die je vooral niet wilt. Om je te inspireren, zodat jij mogelijk niet dezelfde lessen meer hoeft te leren. Gewoon, omdat het kan.

Je kunt dit boek van het begin tot het einde lezen of je kunt het open slaan op een willekeurige pagina, als een soort kaartspel met een boodschap, een begeleiding voor wat je op dat moment doormaakt, een verlichting, een inzicht, een vriendin aan je zijde. Ik hoop dat je ervan geniet.

# Voorwoord

---

Afgelopen zomer verbleef ik drie weken op een berg in Toscane voor een yogatraining. Tijdens de les filosofie kregen we de vraag: wat zou je doen als je een jaar vrij had, zonder geldelijke beperkingen of verplichtingen? Het was geen nieuwe vraag voor me. Sinds 31 december 2015 is dat iets wat ik jaarlijks voor mezelf bedenken. Ik las ooit dat wanneer je iets opschrijft, wanneer je inkt en dus energie in beweging brengt, je al een stap dichterbij je droom bent. Ooit schreef ik: een boek schrijven, leren over de yogafilosofie, een column in een tijdschrift, yogalessen geven, de wereld rondreizen...

De oefening nog eens doen op een plek ver weg van huis, ver weg van alle zekerheden, was erg verfrissend. In *no time* had ik een lijstje van zeven dromen – dromen die op dat moment slechts een keuze van me verwijderd waren. En daar werd het eerste zaadje van mijn nieuwe leven en van dit boek geplant.

## Wat gebeurt er als alles mogelijk is?

Jarenlang leefde ik op het scherpst van de snede. Presteren was mijn gouden woord. In alles: op en naast het werk, in het echte en in het online leven. Dat dat zo niet door kon gaan, zag iedereen om me heen al lang aankomen, alleen ik niet. Maar sinds ik *rock bottom* ging, totaal crashte, in een burn-out belandde en bommen om me heen zag ontploffen op de luchthaven, heb ik besloten om het anders aan te pakken.



Ik wilde stoppen met het leiden van een leven dat niet bij me paste. Ik wilde het trager en bewuster doen. Niemand zei dat dat makkelijk zou zijn, het zwijgen van de mensen om me heen zei voldoende. Ik las laatst in een boek dat we vaak actief verlangen naar het einde van een periode van lijden en verwarring, want transformatie is niet 's ochtends opstaan met regenbogen; het is een proces van op je knieën door de modder ploeteren en hopen dat de wonden die je daarbij oploopt niet zullen ontsteken. Verlangen naar het einde van die weg heeft geen enkele zin, zo voed je dat verlangen alleen maar. Zo houd je het zelf in stand. Pas wanneer je stopt met het verzet, loslaat en aanvaardt, zul je op een middag beseffen dat het over is, dat je het hebt gehaald, dat de ellende achter je ligt en dat je nog leeft. Met je littekens, met je extra bagage, met een duidelijke hartslag. Ik voel nu dat ik op dat punt ben. Perfectie bestaat niet, dus natuurlijk zitten er nog trauma en verdriet. Maar ik verslik me er niet meer constant in. Het haalt niet meer te pas en te onpas mijn leven overhoop. De rust wint het van de onrust. Het is lang anders geweest.

Onze maatschappij is razendsnel. We bewegen als mieren over deze aardbol. We delen onze stappen en grote beslissingen met een rozige filter eroverheen. Elke schoonheid die ons oog ontwaart, leggen we digitaal vast. Ik merkte dat dat een enorme wedstrijd was met mijn agenda als finishlijn. Ik haalde het wel, maar met de adem brandend in mijn keel. Het was lopen of verzuipen.

Ik ben daarmee opgehouden. Op een dag was het genoeg. Ik wilde gewoon de stroom wat aan me voorbij laten gaan, vertrouwen op mijn hartslag als metronoom.

'Het zijn luie dromers, mevrouw. Een generatie die teert op het werk van de vorige generaties. En maar profiteren.' Zo zie ik dat niet. We dromen inderdaad, dat durven we. We willen het dromerige plaatje en een blij gezicht, we willen leven in het nu en niet wachten tot later, tot we ons zo kapot hebben gewerkt dat ons lijf het niet meer aankan en die goeie oude dag waar we zo naar verlangden door onze neus wordt geboord.

Ik kies ervoor om het anders te doen. Niet volgens de maatschappelijke maatstaven, maar volgens mijn eigen handleiding. Eind december 2017 heb ik mijn goedbetaalde baan bij de radio opgezegd. Niet uit onvrede, maar ik voelde dat het op was, dat de cirkel rond was en ik alleen maar de uitvoerder was. Ik zat elke dag op de passagiersstoel en reed mee op de stroom van anderen. Mijn lijf stribbelde tegen, alsof mijn schroef doldraaide – niet vast, niet los. Hij was er gewoon. Die keuze, die vrije val was en is eng. Toen ik doorhad dat ik weg wilde bij de radio, speelde mijn maatschappelijke geweten op, mijn ego, mijn identiteit: je hebt een hypotheek, zou je dat wel doen? Kun je niet gewoon blij zijn met wat je hebt? Er zijn zoveel mensen die dromen van jouw baan. In ruil voor het werk dat van je verwacht wordt, word je héél goed betaald. Is dit het wel waard om op te geven? Uiteindelijk gingen er drie weken overheen. Drie weken waarin ik aan mezelf vroeg: waarom? Tot ik een afspraak maakte met mijn baas en de vraag omdraaide: waarom niet?

## First the shit. Then the shift.

Leven met minder voor meer – meer ervaringen, minder spullen, minder hoofd, meer hart, minder werken, meer ‘framilie’, minder moeten, meer mogen, meer tijd, minder geloop. Ik sta nog steeds even gulzig in het leven. Deze keus maakt het mogelijk om het leven nog meer te kunnen opdrinken, bewuster te zijn van mijn tijd op deze wonderlijke planeet.

T  
I  
P

Ik nodig je uit om je te laten leiden door je nieuwsgierigheid, met me mee te doen, het van een afstand te bekijken of er sceptisch over te zijn. Alles wat in je opkomt. Als je maar de tijd neemt, want die is er. Ik hoop dat je door het lezen van dit boek geïnspireerd geraakt om ook steeds meer je eigen handleiding te volgen, je eigen pad te bewandelen. Dat je weet waar je voor staat, wat voor jou belangrijk is, wat jou vervult met geluk, al is het maar een beetje. Dat je jezelf mag ontmoeten, beter leert kennen en toelaten. In alles wat je bent.



Je zult merken dat ik het geregeld heb over spiritualiteit, een woord dat doet denken aan patchoeli en van die lelijke harembroeken met olifanten erop, een woord dat je in eerste instantie misschien wegjaagt, maar laat het me even duiden.

Spiritualiteit is geen religie. Het kan best dat christenen, moslims, boeddhisten en hindoes ook spiritueel zijn. Maar spiritualiteit is geen religie, want er zijn geen dogma's, geen regels die zeggen wat niet mag. Je kunt het wel een geloofsovertuiging noemen. Spiritualiteit is leven met een hoger doel, leven in groei en transformatie.

In het leven is er een stroom aan gebeurtenissen die kan helpen om te groeien. Je kunt halsstarrig vasthouden aan controle en dat wat je weet, aan angst en verdriet. Dan vormen de gebeurtenissen een gewicht, houden ze je klein en blijven ze zich herhalen. Of je kunt ermee aan de slag gaan, de ervaringen met beide handen vastpakken en zien als bouwstenen van het grotere geheel. Dat is waar spiritualiteit om draait. Transformatie is dus niet plotseling merken dat je niet meer de persoon was die je gisteren was. Het is een weg, een traject. Ik geloof zelfs dat het een leven lang en nóg langer duurt: dit leven, in dit lichaam met dit hart, en deze ziel, die al zoveel langer meegaat en niet zal sterven. Ik geloof: het leven stopt niet bij de dood. Vergelijk het met een toneelstuk. Je kunt verschillende rollen spelen, maar de ziel van de acteur blijft altijd hetzelfde. De vijand uit het huidige stuk helpt je groeien in en voor het volgende. Transformatie vindt sowieso plaats. Zie het als een verschuiving. Verandering is een constante; de vraag is: verzet je je of doe je er wat mee?

Ik schrijf dit boek niet alleen, hoe vreemd dat ook klinkt. Er is een onbekende stuwende kracht die me helpt, die me inzichten en inspiratie biedt. Je kent dat wel, dat de dingen vanzelf gaan. Zonder al te veel moeite. En als je dat niet kent, het laatste deel van het boek gaat erover.



Hoe meer ik controle nastreef, hoe minder ik die warme hand op mijn schouder voel, hoe minder het stroomt. Misschien is dat wel de meest intense beleving van spiritualiteit voor mij. Mijn gedachten zijn vernietigend onbelangrijk. Ik ervaar dat ik dit niet voor mezelf schrijf, dan had ik het wel bij een dagboek gehouden, maar voor anderen. Dat het delen van mijn pad iets kan betekenen voor anderen. We kunnen de grootsheid van ons bestaan nooit helemaal ervaren. We zijn als zandkorrels op het strand, pietepouterig klein. Ik geloof dat je die ene zandkorrel kunt zijn die tussen iemands klemmende kaken kan komen te zitten om zo een wereld van verschil te maken.

T  
I  
P

Neem er een schriftje bij.  
Communiqueer met jezelf.  
Vergader met de CEO van  
jouw leven: jij! Maak het  
tastbaar. Censureer jezelf  
niet. Wees wie je kunt  
zijn, wie je mag zijn.  
Dan zul je die persoon  
uiteindelijk ook willen  
zijn. Proef en ontdek  
je kracht!

# De groeicirkel

---

Dagelijks lees, voel, hoor en zie ik dingen die me helpen groeien. De weg naar mezelf, mijn pure, authentieke zelf, is een hobbelig parcours met veel verleidingen, fouten en falen. Het is een proces van zien, van eenzaamheid, van verzet, van loslaten en van groei. Het kan elke dag, elk uur, elke minuut anders zijn. Tijdens het graven in mijn eigen ervaringen viel me op dat er een systeem in zit. Ik dacht eerst aan een ladder, maar het is eerder een cirkel. 'Circle of life', aldus Elton John. Ik noem de mijne 'de groeicirkel'. Met die naam zal ik geen prijs winnen, maar de vlag dekt de lading.

Eerst ging het alleen maar over die spiritualiteit, maar al snel merkte ik dat het in veel processen zo is. Neem naar de sportschool gaan. Eerst weet je niet wat het met je doet, je wordt nieuwsgierig, je voelt de endorfine en ervaart het zalige gevoel achteraf. Na een tegenslag zul je je afvragen waarom je het ook alweer deed, dat sporten. Je verzet je. Daarna word je opnieuw wakker en ga je mensen opzoeken die je gevoel herkennen en erkennen om het traject samen aan te gaan. Dan vertelt een sportmaatje je over een nieuwe work-out waar je nog niets van wist. En zo begint het weer van voren af aan.

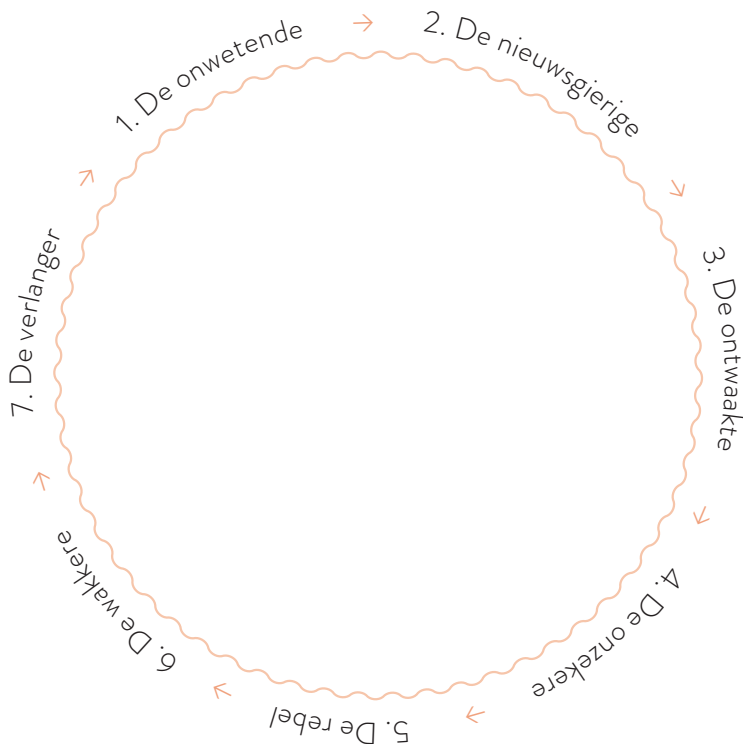
Het is mooi om je eigen pad in deze cirkel te zien. Waar je ook bent op je traject, er is geen goed, minder goed of beter pad. Elk stadium moet doorleefd worden. En als je denkt: yes, ik ben er, begint het weer van voren af aan. Het is zoals bij een trap: tree voor tree, want haastige spoed... Soms vloek je op het aantal treden, op de wenteling, de scherpte, maar je moet erdoor.

Tijdens mijn periode als tv-persoonlijkheid was ik onwetend. Ik leefde volgens de goedkeuring van anderen en was afhankelijk van de

cijfers op mijn bankrekening. Tot ik nieuwsgierig werd naar meer en een solotrip naar Azië boekte. Daar ontwaakte ik, daar zag ik mijn grote emoties. En dat maakte me zo onzeker dat ik terug wilde naar vroeger. Ik verzette me dan ook tegen alles wat ik tijdens die trip over mezelf had geleerd. Ik knalde tegen de muur, kreeg een knoert van een burn-out en werd wakker.

Door dit te delen, maak ik een connectie met jou. In welke fase je je ook bevindt. Morgen struikel ik en begint het weer van voren af aan...

Belangrijk om te zeggen: ik heb geen enkel oordeel over welke fase dan ook. Ik benijd mensen die blij zijn met een baan die ze bij het verlaten van het kantoor achter zich laten, die elk weekend blij zijn met een biertje in het café. Het is gewoon een andere manier van leven. Anders is niet slechter. Vandaag zit ik in fase 4. Volgende week leer ik iets nieuws en zit ik weer in fase 1. Telkens wanneer er iets onverwachts gebeurt in je leven, zit je in een andere fase. Het is een komen en gaan. Een groeien en loslaten. Telkens opnieuw.



## 1. De onwetende

Hij leeft je leven volgens de goedkeuring van anderen en van de maatschappij. In deze fase verlangt hij naar en droomt hij van materiële rijkdom, erkenning, plezier. Hij telt af naar het weekend, zucht op maandag. De onwetende ziet werk als werk, het betaalt de rekeningen.

De onwetende is zich niet bewust van de keuzes die hij kan maken, hij vermijdt de pijn en ontwijkt het liefst zijn draken. Dat doet hij door te shoppen, seks, alcohol... De onwetende draagt een masker zonder dat hij het beseft. Gewoon omdat dat nu eenmaal de makkelijkste oplossing is.

## 2. De nieuwsgierige

Het leven dat hij nu leidt, vervult hem niet meer zoals het dat een aantal maanden geleden deed. Hij voelt dat er meer mogelijkheden zijn. Dat er meer in zit. Maar hij weet niet goed waar te beginnen. En vooral: als het maar niet te zweverig is.

De nieuwsgierige wil bijleren, voorzichtig, over de mogelijkheden die er eventueel zouden zijn om je leven anders te leven. Hij smult van de verhalen van Instagramhippies die in een bus de wereld rondreizen. Maar zelf houdt hij liever vast aan (financiële) zekerheid en veiligheid.

## 3. De ontwaakte

De ontwaakte werd wakker geschud door een onverwachte gebeurtenis: een ontslag, een overlijden, een botsing, een scheiding of liefdesbreuk, een ziekte... Plotseling ziet hij in dat het leven meer is dan zich aanpassen aan het maatschappijbeeld en het invullen van de verwachtingen van anderen.

De ontwaakte ontdekt de rijke wereld tussen hemel en aarde. Hij geniet van yoga, (solo)reizen, leest over Eckhart Tolle en zijn *Kracht van het nu*, toont zijn kwetsbaarheid aan anderen. Ziet, voelt en ruikt de mogelijkheden van een ander leven. Maakt plannen voor de toekomst, maar verblijft (voorlopig) nog in het veilige nestje.



#### 4. De onzekere

Hij heeft het gevoel anders te zijn dan de rest. Geniet niet meer van een avondje wijn en roddels met vriendinnen, wil meer dan bier en tieten. *No more smalltalk*. Dat geeft de onzekere het gevoel dat hij niet goed bezig is.

De onzekere voelt zich eenzaam door zijn nieuwe inzichten. Hij vindt niet meteen meer aansluiting bij vriendschappen die al jaren mee-gaan. Praten over koetjes en kalfjes is zo vermoeiend. Hij verlangt naar een verdiepend en verrijkend gesprek. Die nieuwe inzichten, zijn die echt wel de moeite waard?

#### 5. De rebel

Hij merkt dat het leven voorheen zoveel lichter, luchtiger en prettiger was. Fuck al dat zweverige gedoe. Laat hem genieten van feest, plezier, losse contacten, luxereisjes, nieuwe kleren, Tinder, een nieuwe auto... De rebel doet het liefst gewoon. Dat is al gek genoeg.

De vrienden van de rebel snappen zijn nieuwe pad niet helemaal. Dat creëert een gevoel van eenzaamheid. De rebel beslist om gewoon weer te doen zoals voorheen. Hij probeert alles te onderdrukken en verzet zich tegen de nieuwe inzichten die hij tot nu toe had gekregen. *Fake it till you make it*.

#### 6. De wakkere

Plotseling beseft hij dat dat vluchtige leven toch niet is waar hij naar verlangt. Een gebeurtenis, een teleurstelling, een schok zorgt dat de rebel nu echt wakker wordt. Er is meer in het leven. De wakkere beseft dat er een bewuster pad is. Dat we maar één keer met onze ziel in dit lijf en met dit hart leven.

De wakkere breidt zijn kennis uit. Leest boeken, volgt trainingen rond bewustzijn en authenticiteit, verliest veel oude vrienden, maar krijgt er veel diepere vriendschappen voor terug. Hij zoekt een uitweg uit het werk dat hij al lang niet meer graag doet en zet de eerste stappen op zijn nieuwe weg.

## 7. De verlanger

Hij heeft grote stappen gezet. Ontslag genomen, die matige relatie verbroken, besloten om gezonder te eten. Hij zit wekelijks op de yogamat of mediteert regelmatig en ervaart hier ook de voordelen van, heeft een groter doel voor ogen. Hij volgt de standen van de maan en bezoekt een *healer*, hij kiest voor eerlijkheid, voor een leven dicht bij zichzelf.

Bij de verlanger slaat de twijfel soms toe. De authentieke weg is geen gemakkelijke weg, maar wel de enige weg. Hij verlangt naar diepe connectie, aanvaardt zichzelf. De verlanger kijkt niet langer louter naar het microniveau, maar ook naar het macroniveau. De invloed van het individu op de aarde. De verlanger voelt, kent en verspreidt de *good vibes*, maar weet dat de butsen en de builen er ook bij horen.

Wanneer één mens  
droomt, noemen we  
dat een droom.  
Wanneer alle mensen  
dromen, noemen we  
dat werkelijkheid.

TAO



## Hoe zit dit boek in elkaar?

---

Ik ben een chaotische controlefreak, ook al geef ik dat niet graag toe en doe ik me liever voor als een vrouwelijke Mowgli die dagelijks zonder zorgen langs de lianen van het leven slingert. Jammer maar helaas. Mijn hoofd is een dominante tuthola die het altijd beter weet. Of denkt te weten. Al kan ik haar steeds makkelijker opsluiten in de bezemkast. Het is een combinatie van de controle om verandering in de hand te houden en me tegelijkertijd helemaal over te geven aan wat dan ook. De zaken veranderen almaar, ik verander onophoudelijk. Nu is mijn leven bijvoorbeeld al anders dan vier regels hierboven. Er kwam een inzicht bij, een gedachtekronkel, ik nam een slok water die zich nu een weg baant door mijn buik.

Op Netflix staat er een heel mooie documentaire over dit onderwerp, waarin de spirituele leider Ram Dass wordt gevolgd op zijn oude dag in Hawaï. Hij raakte verlamd tijdens zijn leven; toen hij het oorspronkelijke verzet daartegen losliet, beseftte hij dat het een cadeau was om zich nog meer naar binnen te keren, om nog meer te leren over zijn patronen, systemen, ego en liefde. Hij vertelt over de dood: dat dat de grootste verandering in een mensenleven is. En hij is dankbaar dat hij dat al een aantal keren van dichtbij mocht meemaken: mensen het leven zien loslaten. Het deed me huilen. Het deed me beseffen dat al dat controlegedoe energieverstopping is: als ik dat koop, dan heb ik daar controle over, als ik dat eet, dan heb ik controle over dat gevoel, als ik er zo uitzie, dan heb ik controle over hoe mensen met me omgaan, en ga zo maar door. Laten we samen de verandering omarmen. Dan laten we de teugels van de controle rustig vieren en steunen we elkaar in dit proces. Want samen zijn we zo krachtig.



Dit boek is ingedeeld volgens onze vier lichamen. Ik koos hiervoor omdat dat mij zoveel inzichten heeft gegeven en het je heel duidelijk helpt om te weten te komen wat je nu echt nodig hebt en waar er disbalans is. Al is een altijddurende balans een illusie. Het zijn die woelige golven van verandering die me het meest brachten en zullen brengen.

Om deze inleiding met een stroperige, maar rake quote te eindigen: *in the waves of change we find our direction.*

**WAT JE ZIET, WAT ER IS** – bewegen, zien, kopen, eten, yoga, wandelen, spullen, tasten, proeven, huidhonger, drive → p. 24

**WAT JE DENKT** – gedachten, weten, leren, mediteren, herinneringen, ervaringen, vergeven → p. 90

**WAT JE VOELT** – lachen, janken, gevoelens, blijdschap, vieren, overgave, loslaten → p. 138

**WAT JE BELEEFT** – vertrouwen, creativiteit, stroom, levenslust, aanvaarden, leven → p. 190

We hebben weliswaar maar één fysiek lichaam, maar eigenlijk bestaan we uit vier dimensies: fysiek, mentaal, emotioneel en energetisch. In de yogafilosofie spreken ze zelfs over de vijf lichamen, de koshas. Kosha betekent letterlijk 'laag'. (Ze komen aan vijf omdat ze onderscheid maken tussen onze kennis/intelligentie en onze gedachten/herinneringen.) Die lichamen zijn eigenlijk de manieren waarop we de buitenwereld kunnen ervaren, waarop de wereld bij ons binnenkomt:

- Fysiek door aanraking, door een briesje langs onze huid, door het rollen van onze spieren. De lichamelijke beleving en de kracht om ideeën om te zetten in iets tastbaars. Actie dus.
- Mentaal door gedachten, ervaringen, herinneringen en kennis. Ons IQ zit daar ook, dat wat we weten.

- Emotioneel: de reactie van onze gevoelswereld op een situatie en op andere mensen. Welke gevoelens brengt het mee? Voel je boosheid, tranen, angst of krullen je mondhoeken naar boven? De verbinding met anderen.
- Energetisch of spiritueel: de manier waarop onze energie stroomt. Doet het de zon in ons schijnen? Creëert het een stroom aan creatieve gedachten, plannen en ideeën die je de wereld in wilt sturen? Vergelijken we onszelf met anderen of volgen we ons eigen licht?

Ik vertel verhalen, verzamel quotes die me raken en geef tips per thema. Ik deel zaken die ik in de loop der jaren of dankzij het samenstellen van dit boek heb geleerd. Ik sprak met yogaleraren, coaches en (alternatieve) artsen, ik verslond tal van boeken en cursussen en ik at internet als ontbijt. Vooral: dit boek laat zien hoe ik in het leven sta. Ik breng mijn dagen door en verdien de kost als yogi, lifecoach en motivational speaker. Soms durf ik die dingen niet uit te spreken. Dan komt de onzekerheid weer naar boven. Het is een levensopdracht – geen baan – die me regelmatig vraagt me naar binnen te keren en mijn innerlijke wereld te ontdekken, te ontwaren en beter te leren kennen. Het maakt alles wat ik doe heel persoonlijk, kwetsbaar en dicht bij mezelf. Maar ik zou het niet anders willen, en mijns inziens kán het ook niet anders vanwege de geloofwaardigheid naar anderen, maar vooral ook naar mezelf toe. Ik wil geen rol spelen, maar *practice what you preach*. Hoe kan ik een goede lifecoach zijn als ik de technieken die ik aan mijn coachees meegeef niet zelf toepas? Wat ik hier deel, is de informatie die ik doorleef, die mijn leven kleur, kwaliteit en betekenis geeft. Uiteraard faal ik ook. Natuurlijk weet ik soms totaal niet hoe ik reageer in bepaalde situaties. Het is elke dag weer opstaan en verdergaan. Verwachtingen loslaten is één ding, maar wachten op verandering brengt je niet verder. Dus test uit, probeer en deel. Vloek, schreeuw, huil. Jij zit nu misschien nog op de passagiersstoel van je leven. Zwaai dan die deur open en ga aan het stuur zitten.








**WAT  
JE  
ZIET.**





**bewegen, zien,  
kopen, eten, yoga,  
wandelen, spullen,  
tasten, proeven,  
huidhonger, drive.**



## Wat je ziet, wat er is

---

Het fysieke is dat wat we zien, de materie, het tastbare. Dat wat je kunt kopen met geld, dat wat je kunt aanraken en voelen met je huid. Ons huis, de kleren die we dragen, dat wat we in onze mond steken en verteren, de mensen die zich om ons heen bevinden, de souvenirs die onze muren bekleden, de hond die snuffelt in de tuin. Het is het geld in onze portemonnee, de auto onder onze billen. Maar ook ons lichaam, onze conditie, onze voeten op de grond.

We zien de fysieke wereld (te) vaak als vanzelfsprekend. Pas als het misgaat, openen we onze ogen. Ik maakte me daar ook schuldig aan, zorgde niet goed voor mijn lichaam, wilde zo mager mogelijk zijn, maar vergat dat dat niet was wat mijn lichaam sterker maakte of nodig had, maar slechts een fixatie in mijn hoofd. Ik noemde mezelf altijd een teamplayer. Vergaderde graag in groepen, haalde grapjes uit met collega's en brainstormde uren tot dat ene gouden idee zich plotseling aandeede. Samen met anderen vormde ik inderdaad graag een team. Maar mijn eigen ploeg was ik uit het oog verloren. Mijn hoofd was de koning, de rest was slaaf. Tot mijn lijf er op een dag de stekker uittrok. Ik kon amper nog wandelen, praten ging erg traag en het voelde alsof mijn leven één grote video in slow motion was. Ik werd wakker geschud. Zelfliefde is de sleutel.

Als ik het over zelfliefde heb, dan gaat het niet over narcisme. Dan gaat het over jezelf leren kennen, vanbinnen en vanbuiten. Dan gaat het over doen wat voor jou juist is in plaats van te leven volgens wat anderen denken, willen of verwachten – of hoe jij die verwachtingen invult. Er zijn zoveel boeken geschreven over dat onderwerp. Ik heb de helft ervan gelezen. Midden in mijn burn-out zocht ik brainfood

om mijn lichaam beter te maken. Een heel menselijke reactie, zeker in dat patroon waar ik toen in zat. Mijn hoofd was baas. Maar hoe kun je horen wat je lichaam nodig heeft als je tentakels naar buiten gericht zijn? Hoe kun je die innerlijke stem horen als je enkel bezig bent met de buitenwereld?

### In 't kort

Wanneer je fysieke wereld in balans is, voel je je krachtig, sterk en zelfverzekerd. Trots op je lichaam, gemotiveerd om ervoor te zorgen. Je hebt een drive in je die je aanzet tot actie, tot het werkelijkheid maken van de ideeën die zich in je hoofd bevinden. Bij disbalans ben je vaak moe, voel je je zwak, schommelt je gewicht, ben je te zwaar of te licht, word je snel ziek. De oplossing zit in weer in contact komen met je lichaam: bewegen, wandelen, gezonde voeding, slapen, rust nemen, massage, sauna, zwemmen.

Go inside and listen to your body,  
because your body will never lie to  
you. Your mind will play tricks, but  
the way you feel in your heart,  
your guts, is the truth.

DON MIGUEL RUIZ, THE FOUR AGREEMENTS

When you  
nourish your  
body with  
pure energy,  
you transform  
from the  
inside out.

## Waarvoor kies jij?

---

Ik ben een fan van onze taal. In oude gezegdes zit zoveel waarheid over dat lijf van ons. Er ligt iets op mijn lever: wanneer er kwaadheid in ons zit dat geen uitweg vindt, krijgt onze lever het zwaar te verduren. Ze heeft het op haar heupen: onze emoties of ons gebrek aan mildheid voor onszelf zorgen voor stramme, stijve heupen.

Maar bij 'kiezen is verliezen' sloegen ze de bal mis, want kiezen is winnen. Het haalt je uit de slachtofferrol en geeft je het stuur in handen.

Op zich is de actie van het kiezen een makkie. Alles wat ervoor en erna gebeurt, in ons hoofd, in gesprekken met anderen, in vergelijkingen, in twijfels, is ballast, drama.

Wat is, is. Wat niet is, is niet. Vaak is het zo simpel. De feiten zijn wat ze zijn.

Wanneer mensen zeggen dat ze niet anders kunnen, dan bedoelen ze misschien dat ze niet anders willen of durven. Of dat ze er niets voor overhebben... Het heeft niets met stoerdoenerij te maken. Het heeft te maken met het volgen van jouw pad. Jij hebt elke dag de keuze. Je kunt dagelijks een intentie kiezen, een mindset, kiezen voor geluk.

In het verleden was geluk voor mij: er goed uitzien, veel en dure spullen bezitten, veel vrienden, veel erkenning. In de loop der jaren kwam de verschuiving (gelukkig).

Geluk zit voor mij al lang niet meer in het aanzien van anderen verscholen, maar diep vanbinnen. Ik krijg een rilling van iemand die iets zegt wat goed aanvoelt, een bijzondere 'toevalligheid', de smaak van pindakaas in mijn mond, een diepe ademhaling, het observeren van het geluk van anderen, zonder jaloezie.

Ik voel dat ik goed zit, dat ik de juiste kant op ga en dat mijn intuïtie een gps is waar ik blindelings op kan vertrouwen.

Ik zie de poort naar een groter geheel, weg van het materialisme.

Recht in de roos van dankbaarheid. En dus van geluk.

Bij dat geluk komt ook verdriet kijken, en angst. Boosheid en teleurstellingen. Maar ik heb de keuze om elke dag te kiezen voor het zonlicht.

Of het er nu is of niet.

T  
I  
P  
BEN JIJ EEN  
TWIJFELAAR?

Gebruik je dat als excuus om geen keuze te maken? Denk de volgende keer dat je niet kunt kiezen, eens na waarom je niet kiest. Wat heb je nodig om wel een keuze te kunnen maken? Wat is er mogelijk als de goede of slechte keuze niet bestaat? De actie van het kiezen is erg simpel: kies. Alles wat ervoor of erna door je hoofd spookt, is ballast. Kies gewoon. Doe het. En zie wat er gebeurt...

Y  
O  
G  
A  
V  
O  
O  
R



**Balasana / child's pose**

Brengt je dichtbij jezelf.

Activeert je intuïtie.

T  
W  
I  
J  
F  
E  
L  
A  
A  
R  
S



Verstrengel je handen achter je rug en laat je armen naar voren vallen.



**Tadasana**

Sluit je ogen en focus op het plekje tussen je ogen.

We leven in een maatschappij die symptoomonderdrukkend werkt. Wat niet weet, niet deert. Wat we niet voelen, dat is er niet. 'Elke ochtend en avond een pilletje, mevrouw. Dan zal het snel beter gaan.' Nee! Stop! Ons lijf is een genie! Het zit zo ingenieus in elkaar. Onze ogen zijn beter dan de allerbeste camera, ons brein is sneller dan de beste computer, onze darmen doen zoveel meer dan ons eten tot een bruine brij omvormen. Dus waarom niet luisteren naar die intelligente professor waar onze identiteit in mag wonen?

Vanzelfsprekend was ik ook schuldig aan het onderdrukken van signalen. Hoofdpijn? Neem een pil. Woelige relatie en slecht slapen? Neem een pil. Constant buikpijn? Neem zes pillen. Elke dag. Ik deed het, omdat ik dacht dat het me zou helpen. Ik wilde minder pijn, zo had ik minder pijn.

Ons lichaam heeft drie prioriteiten. Ten eerste het evenwicht in ons lichaam bewaren: onze ogen in lijn met de horizon houden. Als je ene schouder stijf is en wat scheef staat, dan compenseert de rest van je lichaam dat om zo je ogen weer op één lijn te krijgen. Vervolgens: zo weinig mogelijk pijn. Wanneer ons lichaam dus noodkreten uitschreeuwt, dan wil het niet genegeerd worden, maar heeft het hulp nodig. Dan wil het meer comfort. Ten slotte: het besparen van energie. Als ons lichaam maar een kleine mogelijkheid ziet om energie te besparen, dan zal het dat doen. Je kunt het natuurlijk ook een handje helpen door je spieren te onderhouden (kracht, lenigheid, flexibiliteit), door met een rechte rug te zitten, door niet te veel op hakken te lopen...

Weet je, ons lijf is zo slim, zó slim. En wij doen er met z'n allen zo on aardig tegen. De auto krijgt om de zoveel maanden een onderhoudsbeurt, en krijgt de best gefilterde benzine of diesel – we beseffen dat die niet op frituurvet mag rijden. Voor onszelf zijn we helaas niet zo'n pietjeprecies. Onderweg zijn we ergens die connectie met die geweldige zak botten kwijtgeraakt. Dat lijf van ons zit zo ingenieus in elkaar: het geeft de helderste boodschappen, zonder veel ruimte voor interpretatie. Eigenlijk gaat het erom dat je dezelfde taal leert spreken: je moet de taal van je lichaam gaan beheersen en zo de eerste cruciale stap zetten naar zelfliefde.





T SCAN JE LIJF

I  
P Ga op je rug op de grond, op de bank of in bed liggen. Je kunt ook op een stoel gaan zitten. Sluit je ogen en focus op je ademhaling, voel de overgang tussen je in- en je uitademing. Wanneer je gedachten afdwalen, haal je je aandacht opnieuw naar je lichaam. Focus je op de kruin van je hoofd; dit is je vertrekpunt. Met je aandacht scan je je voorhoofd. Is het gefronst? Je kaken, zijn ze geklemd? Zit er spanning in je schouders? Houd je je buik ingetrokken? Je gaat langs elk stukje van je lichaam, tot je bij de zolen van je voeten bent. Probeer er niet alleen aan te denken, maar het bewust te voelen. Observeer waar het comfortabel voelt en waar je pijn hebt. Zo vang je de eerste signalen van je lichaam op en leer je de eerste woordjes van de taal die het spreekt.