

**EEN
VROUW
MAAKT
EEN
PLAN
MAYE
MUSK**

**ADVIES
voor een leven vol
AVONTUUR,
SCHOONHEID
en SUCCES**



Inhoud

| | |
|---|----|
| Inleiding: Leef volop – maar kijk wel uit <i>Maak een plan en waag de gok</i> | 9 |
| Deel een SCHOONHEID | 13 |
| 1. Grijs is het nieuwe blond <i>Het leven wordt steeds leuker</i> | 15 |
| 2. Wees fascinerend <i>Je kunt beter interessant zijn dan mooi</i> | 25 |
| 3. Geweldig model, kleedt zich slecht <i>Je hoeft niet stijlvol te zijn: zoek gewoon een stijlvolle vriendin</i> | 29 |
| 4. Ik houd van make-up en make-up houdt van mij <i>Make-up kan je uiterlijk en stemming veranderen</i> | 37 |
| 5. Spelletjes in zelfvertrouwen <i>Loop rechtop en wees attent</i> | 41 |
| Deel twee AVONTUUR | 47 |
| 6. De jacaranda's bloeien <i>Volg je eigen weg</i> | 49 |
| 7. Ontdekken <i>Plan het verwachte en bereid je voor op het onverwachte</i> | 58 |
| 8. Waarom niet? <i>Grijp je kansen</i> | 64 |
| 9. Een vrouw maakt een plan <i>Neem de regie over je eigen leven en ga voor geluk</i> | 69 |

| | |
|---|-----|
| 10. Zet je leven op zijn kop <i>Pak je problemen aan</i> | 85 |
| Deel drie FAMILIE | 91 |
| 11. Een werkende moeder <i>Geef het goede voorbeeld</i> | 93 |
| 12. De magie van twaalf <i>Als kinderen ergens in geïnteresseerd zijn, stimuleer hen dan</i> | 99 |
| 13. Opnieuw beginnen <i>Zeg 'ja' tegen een interessanter leven</i> | 104 |
| 14. Verhuis naar een ander land als dat nodig is <i>Grijp die kans, je kunt altijd terug</i> | 109 |
| 15. Vriendelijk zijn <i>Waardeer goede daden</i> | 114 |
| Deel vier SUCCES | 121 |
| 16. Vrouw aan het werk <i>Hoe harder je werkt, hoe gelukkiger je wordt</i> | 123 |
| 17. Vraag om wat je wilt <i>Doorzetten leidt tot succes</i> | 127 |
| 18. Voel je fantastisch <i>Zwelg niet in teleurstellingen</i> | 131 |
| 19. Verder gaan <i>Opnieuw beginnen kon weleens het beste zijn om te doen</i> | 138 |
| 20. Past het bij je? <i>Verleg je grenzen</i> | 145 |
| 21. Insta-beroemd <i>Je bent nooit te oud om een nieuwe technologie te leren</i> | 149 |

| | |
|---|-----|
| 22. All the single ladies | 154 |
| <i>Je kunt gelukkig zijn in de liefde en je kunt gelukkig zijn met jezelf</i> | |
| Deel vijf GEZONDHEID | 161 |
| 23. Gezond eten maakt je gelukkig | 163 |
| <i>Plan je maaltijden</i> | |
| 24. Geniet weer van je eten | 175 |
| <i>Magische pillen bestaan niet</i> | |
| 25. De gasten mogen hun chocolade weer meenemen | 181 |
| <i>Houd verleidingen buiten de deur</i> | |
| 26. Blijf bewegen | 185 |
| <i>Kies activiteiten waar je van houdt</i> | |
| 27. Samen zijn met gelukkige mensen | 190 |
| <i>Gezonde relaties zijn goed voor je</i> | |
| 28. Het is omgeweldig om 71 te zijn | 194 |
| <i>Blijf lachen</i> | |
| Conclusie: Maak je plan | 201 |
| <i>Begin nu</i> | |
| Dankbetuigingen | 205 |

Inleiding:

Leef volop – maar kijk wel uit

Maak een plan en waag de gok

In mijn jeugd hadden we thuis een vliegtuig en we waren gefascineerd door avontuur. Mijn ouders vlogen boven Canada, Amerika, Afrika, Europa, Azië en Australië in een klein, met canvas overtrokken propellervliegtuig, zonder gps of radio. Elke winter namen ze ons mee op reis door de Kalahariwoestijn, op zoek naar de verloren stad. Als ik erop terugkijk, weet ik dat het gevaarlijk was om met vijf kinderen door de woestijn te trekken met alleen een kompas en voor drie weken water en voedsel. Maar mijn vader en moeder stippelden deze avonturen nauwgezet uit. Ons gezinsmotto was ‘leef volop – maar kijk wel uit’. Mijn vader was op zoek naar avontuur, maar verwachtte altijd het onverwachte. Daardoor ben ik steeds nieuwsgierig en bereid om op onderzoek uit te gaan. En daardoor weet ik dat ik risico’s kan nemen, zolang ik me maar voorbereid.

Ik ben opgegroeid met een Afrikaans gezegde: *’n boer maak ’n plan*. Letterlijk betekent dat gewoon ‘een boer maakt een plan’, maar mensen in Zuid-Afrika gebruikten het te pas en te onpas. Of het nou om iets kleins of om iets groots ging, wij gebruikten het telkens als we van koers moesten veranderen of een probleem moesten oplossen. Het maakt niet uit op welk obstakel je stuit, je moet het aandacht geven en een andere manier bedenken om het op te lossen.

Eerst wilde ik dit boek iets van ‘Worstelen en overleven’ noemen, maar daar was niemand enthousiast over. Toch

hoop ik dat jij na het lezen van dit boek minder worstelt en gemakkelijker overleeft dan ik heb gedaan. In mijn leven is de boel te vaak verkeerd gelopen en ik moest telkens weer een plan bedenken. Als vrouw kun je best plannen maken, maar als ze opzij worden geveegd, moet je een nieuw plan bedenken. (Dat geldt voor mannen trouwens ook.)

Ik ben in mijn leven nogal eens opnieuw begonnen en ik heb als volwassene in negen steden in drie landen gewoond. Ik raad niemand aan telkens opnieuw te beginnen zoals ik heb gedaan, maar als het moet, zorg dan dat je een plan hebt. Je kunt een veel opwindender, gelukkiger leven leiden als je je kansen grijpt. Ik heb veel kansen gehad en heb in het begin best geworsteld, maar ik bleef doorzetten totdat ik succes kreeg in mijn persoonlijke en zakelijke leven. Je hoeft niet alle veranderingen in je leven tot in detail te plannen; je kunt problemen prima oplossen wanneer die zich voordoen. En dat die problemen zich voordoen, dat is zeker. Toch hoef je alleen de eerste stap maar te plannen.

Er zijn talloze verrassingen in het leven. Voor jezelf, familie en vrienden zorgen maar er ook geweldig uitzien en je zo voelen, een succesvolle carrière hebben maar ook een avontuurlijk leven leiden: het is nogal wat om in één keer te bevatten. Maar als je begint bij je eerste stap en dan naar de volgende kijkt, kun je vooruit blijven komen.

In situaties die verre van rooskleurig waren, las ik veel romantische of zelfhulpboeken. Die gaven me hoop. Misschien put jij hoop uit de ervaringen die ik met je deel.

Mijn leeftijd is geweldig. Ik heb zeven decennia geleefd, heb twee carrières gehad en drie kinderen opgevoed. Ik heb elf kleinkinderen. En op dit moment word ik meer dan ooit gevraagd als spreekster over gezondheidszaken en als model. Ik ben zelfs gevraagd om dit boek te schrijven! Daarom zeg

ik dat het heerlijk is om 71 jaar te zijn. Ik word elke dag weer enthousiast wakker.

Als jij de juiste houding hebt, een plan maakt en je kansen grijpt, dan ligt zelfs Mars binnen je bereik.

Deel een

SCHOONHEID

1. Grijs is het nieuwe blond

Het leven wordt steeds leuker

Toen ik negenenvijftig was, liet ik mijn haar grijs worden. Twee jaar later stond ik zwanger op de cover van *New York Magazine*. (Nou ja, ik was niet echt zwanger maar het zag er best overtuigend uit.) Op mijn zevenenzestigste liep ik voor het eerst over de catwalk van de New York Fashion Week, met vrouwen van ergens in de twintig. Op mijn negenenzestigste werd ik een covergirl.

Kun je je dat voorstellen? Ik kon dat niet. Ik zou nooit hebben voorspeld dat ik dankzij mijn grijs geworden haar supermodel zou worden. De allereerste keer dat ik op een catwalk stond, was ik vijftien, en toen werd me verteld dat ik op mijn achttiende wel uitgerangeerd zou zijn. Ik had nooit gedacht dat ik als model gewoon door kon gaan, en zeker niet dat ik op mijn eenenzeventigste aan de top zou staan. Toch gebeurde dat. Het is 56 jaar later en ik ben nog steeds 'maar net begonnen'.

Vrouwen hoeven het niet rustiger aan te doen als ze ouder worden. Ik ga als een speer. Ik onderzoek alles, heb plezier, werk meer dan ooit, houd mijn sociale media bij om te zorgen dat ik meer dan ooit kan werken en ik heb zoveel plezier! Zei ik al dat het leuk was? Als mannen het niet rustiger aan hoeven te doen, waarom wij dan wel? Laat je leeftijd jouw vooruitgang niet in de weg staan. Zorg zo goed mogelijk voor jezelf door goed te eten, actief te leven, gelukkig te zijn, te lachen en zelfvertrouwen te hebben. Ik ben nooit bang geweest om ouder te worden. Als ik de rimpels in mijn gezicht zie, en de rimpels die na mijn zestigste ook op mijn dijen en armen verschenen, dan vind ik die gek

genoeg wel grappig. Ik ben gewoon heel blij dat ik gezond ben.

Ik ben als tiener begonnen als model in Pretoria, Zuid-Afrika. Een vriendin van mijn ouders had een modellenopleiding. Ze heette Lettie en haar man had een vliegtuig, net als mijn ouders. Elke zondagavond aten ze bij ons. Lettie was heel mooi en elegant en had zo'n rustige, zelfverzekerde manier van doen, waardoor je deed wat ze van je vroeg.

Toen we vijftien waren nodigde Lettie mij en mijn tweelingzus Kaye uit om haar modellencursus te komen volgen. Gratis. Dat deden we zonder er al te veel over na te denken. Voor ons afsluitende loopje, waarmee we onze diploma's zouden verdienen, maakte ik een roze pakje voor mezelf in de stijl van Chanel. Mijn bruine haar liet ik door een kapper doen, de make-up deed ik zelf.

Lettie begon me als model in te huren. Ik deed op zaterdagochtenden catwalkshows in de kledingwinkel waar zij werkte, en soms was er fotowerk. Ik voelde me niet speciaal of bevoorrecht omdat ik model was. Het was gewoon werk. Het betaalde beter dan andere baantjes en dat was fijn, maar toen ik dat merkte, was ik daar best verbaasd over. Je ging ergens naartoe, trok een jurk aan, liep door de ruimte en ging naar huis. Waarom zou dat zo goed betalen? Maar dat deed het wel, zeker voor een meisje van mijn leeftijd.

Ik had toen nog geen idee dat ik op mijn eenenzeventigste nog altijd model zou zijn. Je hoefde maar in Letties leslokaal rond te kijken om te zien dat alle modellen heel jong waren. Ik wist dat het werk tijdelijk was en dat maakte me helemaal niets uit. Ik was gewoon blij dat ik iets verdiende. Ik was niet van plan model te worden: ik wilde naar de universiteit.

Maar op de universiteit bleef ik tot mijn verrassing modellenwerk doen. Ik studeerde af volgens planning en toen

ging ik trouwen: alweer een verrassing. Ik was niet van plan om snel kinderen te krijgen. Ik stond er gewoon niet bij stil dat ik tijdens de huwelijksreis zwanger kon raken en binnen drie jaar drie kinderen kon krijgen. Elon, Kimbal en Tosca waren drie verrassingen. Bij elk kind bracht ik wat extra highlights aan in mijn haar. Na Tosca's geboorte was ik helemaal blond.

Omdat Lettie het me vroeg, ging ik weer modellenwerk doen nadat ik mijn drie kinderen had gekregen. Ze hadden iemand nodig om op de catwalk moeder van de bruid te zijn, en daar kon ze geen achttienjarige voor vragen. Alle andere meisjes waren te jong. Dus vroeg ze mij, omdat ik een heel volwassen achtentwintigjarige was. Zo werd ik het oudste model in Zuid-Afrika.

Toen ik 31 was, verhuisde ik als alleenstaande moeder naar Durban omdat ik bij mijn man wegging. Ik kon het me niet langer veroorloven mijn haar door een ander te laten verven, dus werd het allerlei tinten blond en oranje. Bloranje, noemen ze dat. Mijn haar was niet echt in goede conditie. Het was heel pluizig en ik knipte het zelf om geld te besparen. Om de een of andere reden lieten ze me nog altijd als model opdraven, dus ik maakte me er niet druk om. Het had in elk geval geen invloed op mijn voedingskundige praktijk. Zolang ik hen maar hielp, maakte het mijn cliënten niet uit hoe mijn haar eruitzag.

Toen ik op mijn tweeënveertigste naar Toronto verhuisde, ging ik weer naar de universiteit voor een doctoraalstudie. Intussen bleef ik modellenwerk doen en gaf ik les. Zo bleef ik in beide beroepen lekker bij. Ik had een modellenportfolio waaruit bleek dat ik werk kon krijgen en dus wilde een bureau in Toronto me wel opnemen omdat ze dachten dat ik geld in het laatje zou brengen. De meeste modellenklussen

waren voor jongere vrouwen maar soms hadden ze gewoon een ouder model nodig om iets realistisch te laten lijken. Toen deed ik mijn eerste oma-advertentie: een cover. Ik was pas 42 jaar!

Natuurlijk was ik in Toronto niet het enige veertig-plus-model. Meestal was ik tijdens een modellenklus wel de enige die geen tiener of twen meer was, maar niet altijd. Het was ook niet de New York Fashion Week en we zaten niet in Milaan.

Ik weet nog dat ik een keer een show liep met allemaal oudere vrouwen en mannen. Na afloop gingen we iets drinken. Een van de mannen zei: ‘Jij moet je eigen drankje maar betalen, want jij bent de enige die niet met mij naar bed is geweest.’

Ik keek hem strak aan.

Hij zei: ‘Yep, ik heb met alle andere modellen hier matrassenadvertenties gedaan.’

Dát was het soort klus waar oudere modellen voor werden gevraagd. Advertenties voor beddenaanbiedingen en dat soort dingen.

Het maakte mij niet uit, want ik hoefde niet zo nodig opwindend te zijn. Het was gewoon werk, en ik had werk nodig. Ik bleef modellenwerk doen omdat het leuk was, omdat ik er goed uit bleef zien en omdat ik dan nog eens uit mijn kantoor kwam om andere steden te kunnen ontdekken en nieuwe mensen te ontmoeten. In die tijd moesten ze me drie weken tevoren boeken zodat mijn praktijk er niet onder zou lijden en ik deed het niet vaker dan vier dagen per maand. Het betaalde evenveel als mijn diëtistenpraktijk, die voor mijn stabiele basisinkomen zorgde. Dat wilde ik niet overhoophalen, want daarmee betaalde ik mijn vaste lasten: de huur, geld voor de bus, schooluniformen, benzine en het onderhoud van de auto. Dankzij het modellenwerk kon ik

goedkope vliegtickets kopen om bij familie op bezoek te gaan, wat kleding of iets wat we nodig hadden voor het appartement. Soms kocht ik een jurk. Het modellenwerk was de kers op de taart.

Ik vertelde mijn cliënten niet eens dat ik modellenwerk deed en omdat er geen sociale media bestonden, wist eigenlijk niemand ervan.

Soms zei iemand: ‘Ben jij dat in dat tijdschrift?’

En dan zei ik: ‘Ja, ik ben de badjassenkoningin van Sears.’

Dat was mijn baan. Als Sears een badjas had, belden ze mij om die er goed uit te laten zien.

Toen ik de vijftig was gepasseerd, woonde ik in New York. Ik deed een paar geweldige campagnes en schreef me toen in bij een groter modellenbureau omdat ik dacht dat ik dan meer gezien zou worden. Maar het tegendeel was het geval. Daarvoor deed ik soms modellenwerk, daarna vrijwel nooit meer.

Soms stuurde ik een e-mail en zei ik dat ik me niet bij hen had ingeschreven omdat ik wilde stoppen. En dan schreven zij me terug dat er geen werk voor mij was.

Dan belde ik op. En dan zeiden zij: ‘Ze willen jou gewoon niet zien. Ze hebben liever oudere modellen die bekender zijn dan jij.’

Dan dacht ik: Maar zij zijn ook niet zo bekend.

Ik begreep maar niet waarom klanten mij nooit meer wilden zien. Ik had tientallen jaren modellenwerk gedaan; misschien was het nu afgelopen. Ik kreeg te horen dat niemand me er nog leuk uit vond zien.

Stomtoevallig stuitte ik soms op mensen die in de modellenbranche werkten. Die hielden me aan op straat of in een restaurant en zeiden: ‘We hebben geprobeerd jou te boeken, maar je bent nooit beschikbaar.’

Dan ging ik weer naar het bureau en zei ik: ‘Mensen hebben geprobeerd mij te boeken.’

‘Nee, dat is niet zo. Ze verwarren jou met een ander.’

Dat was het moment dat ik besloot mijn haar niet langer te verven. Ik dacht: nou ja, ik werk bijna niet meer als model. Dan kan ik net zo goed kijken welke kleur ik intussen heb.

De kleur groeide uit en dat was vreselijk. Ik had een witte vlek bovenop en blond haar op mijn schouders. Als diëtiste maakt het niet uit welke kleur haar je hebt, zolang je maar goed bent. Maar op advies van mijn beste vriendin, Julia Perry, knipte ik mijn haar ultrakort. Dat gaf me een pittige, spannende look die ik nooit eerder had gehad.

Nadat ik grijs was geworden, gaf het bureau me zes maanden lang geen opdrachten meer. Dat was een uiterst pijnlijke periode. Het begon erop te lijken dat er geen kansen meer voor me waren en dat dit misschien wel het einde betekende van mijn modellencarrière.

Maar toen gebeurde er iets interessants. Een castingdirector belde mijn bureau om mij te boeken voor de cover van *Time Magazine*. Deze keer kon mijn bureau niet beweren dat ik niet beschikbaar was want het kantoor van de castingdirector stond vlak bij mijn huis en zij zag me elke ochtend wandelen met mijn hond.

Ze moesten me dus wel boeken voor deze klus. En zo belandde ik dan in *Time Magazine*, op de cover van het gezondheidskatern.

Ik beseftte dat er wel degelijk werk voor me was. Het lag niet aan mijn uiterlijk: het lag aan mijn bureau.

Ik moest een plan maken.

Iedereen heeft zijn eigen agenda. Ik wilde mijn voordeel doen met alle mogelijkheden die ik op werkgebied had. Mijn

**‘Warm, eerlijk en vol waarheid –
Een vrouw maakt een plan zit vol inzichten
en een flinke dosis humor. De adviezen die de
lezer krijgt zijn het resultaat van een leven
lang knokken.’ – Diane Von Furstenberg**

Topmodel Maye Musk is op haar 71e succesvoller en gelukkiger dan ooit. Maar dat succes kwam niet zomaar. In dit boek vertelt Maye openhartig over de armoede die zij overwon, het geweld dat zij ontvluchtte en de vele tegenslagen op haar pad. Ze schrijft licht en vrolijk, en ze weet in alles een liefdevolle, inspirerende les te ontdekken. Carrière, familie, en gezondheid – voor haar is alles een avontuur. Het is een krachtig verhaal over doorzettingsvermogen en perspectief. Lezers van elke leeftijd en achtergrond raken overtuigd: de wildste plannen kunnen gewoon werkelijkheid worden. Want, met een plan kan alles!

Maye Musk (Zuid-Afrika) is sinds haar 15e model en brak internationaal door toen ze in de 60 was. Ze stond op de cover van alle bekende modebladen en is nog volop aan het werk. Maye is entrepreneur, spreker en influencer, en de moeder van Elon Musk.



9 789021 576930

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
MOS**

NUR 402
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen