

LIENKE DE JONG

DE ENTHOUSIASME- REVOLUTIE

DE KRACHT DIE
IEDEREEN BEZIT
MAAR NIEMAND
JE OOI LEERDE
GEBRUIKEN



Voorwoord

Een bijzondere herinnering aan enthousiasme is gekoppeld aan mijn opa en oma. Mijn opa en oma waren ontzettend enthousiaste mensen, en vonden dat ook heel belangrijk. Zij hebben altijd benadrukt om vanuit enthousiasme te leven. De woorden van mijn oma herinner ik me nog goed: 'Doe waar je enthousiast van wordt, dan weet je zeker dat het goed zit.'

Zij leefden vol overgave, en dat koppel ik aan mijn eerste echte herinneringen aan een enthousiast leven. Ze straalden, volgden hun hart in hun werk met een eigen poelierszaak in Wolvega, hadden hobby's en waren altijd erg ondernemend. Ze hadden altijd een positieve, energieke gemoedstoestand; zo zou ik het omschrijven. Ze daagden zichzelf uit vaker ja te zeggen dan nee en traden buiten hun comfortzone. Zo bouwde mijn opa een hele brug in het bos bij Wolvega, iets wat hij nog nooit had gedaan. Die brug is er nog steeds en het lijkt net een kunstwerk. Mijn oma ging op reis, ook al vond ze het spannend om van huis te zijn, zonder haar man. Met dertig fotorolletjes kwam ze terug van een reis door Afrika en Nieuw-Zeeland. Wat was zij enthousiast over reizen en het opsnuiven van andere culturen.

Hun ogen straalden, ze waren opgewekt en energiek. Er kwamen altijd spontane leuke ideeën als we bij hen logeerden. Zo gingen we naar de luchtballonfeesten in Joure. De Friese Ballonfeesten zijn sinds 1986 een van de grootste ballonevenementen in Nederland.

Tientallen prachtige en unieke luchtballonnen gingen de lucht in. Mijn opa en oma hadden het briljante idee om de auto in een weiland te parkeren, een paar kilometer van waar de ballonnen vertrokken. We mochten op het dak van de auto staan, zodat we de ballonnen nog beter konden zien opstijgen. Opa zette de radio hard en al dansend en zwaaiend genoten we van de opstijgende luchtballonnen, de ondergaande zon en elkaar. Ik weet nog goed hoe enthousiast ik op dat moment was. Toen we naar huis wilden rijden, was de accu van de auto leeg, zo lang hadden we gedanst. Mijn opa en oma konden er alleen maar om lachen. We hadden genoten en leefden in het nu.

Mijn opa en oma maakten een positieve impact door ook in hun pensioenjaren de gemeenschap te helpen waar dat kon. Dit deden ze niet alleen door letterlijk hun handen uit de mouwen te steken, maar ook door hun optimistische houding dat er, ondanks de tegenslagen in het leven, altijd wel iets was waar je enthousiast over of nieuwsgierig naar kon zijn, hoe klein ook. De tegenslagen waren er namelijk ook: ze maakten de oorlog mee, verloren dierbaren en waren betrokken bij een zwaar verkeersongeval waarbij een twintigjarige vrouw overleed. En uiteindelijk was er veel verdriet toen duidelijk werd dat de kanker bij mijn opa was teruggekeerd en er – veel te vroeg – een einde aan zijn leven kwam. Het laatste gesprek met mijn opa weet ik nog precies. Ik stond aan zijn bed en toen hij zijn ogen opende was hij blij verrast mij te zien. Hij vroeg naar school, mijn dwarsfluitlessen en ook naar mijn circusschool. Hij genoot van mijn verhalen. Toen we hadden gelachen en hij zijn ogen weer sloot, bleef ik nog even naar hem kijken. Ik wist dat dit de laatste keer was dat ik mijn opa zou spreken.

Ik wil precies zoals mijn opa en oma worden, met al hun enthousiasme. Het is jammer dat deze twee enthousiastelingen niet meer in dit leven zijn, want ik had ze nog zoveel willen vragen, om van hen te leren en te ontdekken hoe zij hun enthousiasme tot aan hun dood hebben weten vast te houden. Dit boek is daarom opgedra-

gen aan mijn opa en oma, omdat zij mij hebben laten zien hoe enthousiasme je leven plezier, hoop en vertrouwen geeft. Dat je echt je eigen leven leeft, precies hoe jij dit wil! Dank je wel opa en oma.

Inleiding

In maart en april 2010 zorgde de IJslandse vulkaan Eyjafjallajökull (probeer dit maar eens uit te spreken) voor een gigantische uitbarsting. Eyjafjallajökull had zoveel druk gekregen vanuit de magma-kamer, de plek onder de opening waar gesmolten gesteente (magma) wordt opgeslagen, dat er geen houden meer aan was. De uitbarsting blies vulkanische as tot wel 7 kilometer hoogte de lucht in, terwijl de lava rechtstreeks uit de krater en de spleten van de vulkaanflank stroomde en kilometers ver een eigen weg zocht over het aardoppervlak. Ongeveer 0,27 kubieke kilometer vulkanisch gesteente werd uitgestoten, waarvan de helft op het land neerkwam en de andere helft in de oceaan ten zuiden van de vulkaan. Je kan wel zeggen; het was gigantisch! Bij de uitbarsting van Eyjafjallajökull, die wel twee maanden duurde, waren gelukkig geen slachtoffers.

Ik moet nog vaak denken aan deze uitbarsting. Eén vulkaan op IJsland, die het vliegverkeer van twintig landen wist plat te leggen en er ook voor zorgde dat mijn oma en ik een dag extra in New York konden verkeren omdat ook onze vlucht was geschrapt. Wat waren we blij! In één dag schoot mijn oma weer een rolletje vol op haar camera.

Bij een actieve en bewegende vulkaan bouwt zich onder de aarde een onweerstaanbare druk op, een energie zo puur en krachtig dat die een weg naar de oppervlakte móét vinden. Wanneer deze

energie vrijkomt, transformeert die alles wat die aanraakt. Het is een natuurkracht die niet alleen zichtbaar is, maar voelbaar tot in de kern van ieder die ermee in aanraking komt. Precies op het moment waarop het gebeurt.

Zo zie ik ook enthousiasme: een oerkracht die niet te onderdrukken valt. Een diepgewortelde, authentieke kracht die, eenmaal vrijgelaten, een onuitwisbare indruk achterlaat. Het creëert een momentum van verandering. Een ontembare kracht die diep in ons wezen huist, zo machtig dat ze door alle barrières heen breekt en ons met ongekende vastberadenheid voortstuwt. Deze vurige, levensbepalende energie is de beste raadgever, die rechtstreeks vanuit onze ziel spreekt en ons met kristalheldere zekerheid de weg wijst. Een innerlijke waarheid zo overweldigend dat twijfel geen kans krijgt; het is de sterkste kracht die je kan voelen en waar jij echt van 'aan' gaat.

Een aantal jaar geleden sprak ik vulkanoloog Sam Poppe en ik vertelde hem enthousiast over hoe ik het proces van de vulkaanuitbarsting vergeleek met het interne proces van enthousiasme. Wat een lef had ik, bedacht ik achteraf, dat ik als leek deze expert ervan probeerde te overtuigen dat een vulkaanuitbarsting precies zoals het voelen en uiten van enthousiasme is. Maar ja, het is hoe ik me voel als ik mijn enthousiasme uit en het leek me een mooi beeld waarmee het verhaal voor dit boek wellicht makkelijker verteld zou kunnen worden. Zo presenteerde ik allemaal zelf getekende vulkanen aan Sam, waarbij ik het woord 'enthousiasme' bovenaan de uitbarsting zette en eronder allemaal positieve elementen die nodig waren voor enthousiasme in de vulkaan. Geloof me, mijn huis hing vol met deze vulkaantheorie en ik was er razend enthousiast over. Dit zou zomaar een nieuwe theorie kunnen worden die op alle scholen gepresenteerd zou worden.

Met die overtuiging zat ik op die bewuste ochtend achter mijn laptop om met Sam hierover te sparren. Ik zie hem nog voor me op

mijn beeldscherm. De verbinding viel af en toe weg, maar ook al was het een haperend gesprek, ik zag zijn ogen groter worden toen hij mijn vurige enthousiasme zag. Mijn vergelijking met een vulkaanuitbarsting – een natuurkracht die zowel verwoesting als verlies van levens kan veroorzaken – vond hij wat ver gaan. Daar was hij direct eerlijk in. Hij moest er hard om lachen, zeker omdat hij het ook creatief vond en zelf die link nooit had gelegd, maar ik merkte tegelijkertijd dat hij zich wat inhield omdat hij mijn enthousiasme niet wilde remmen. Hij gaf me daarom maar een compliment over de originaliteit van mijn vergelijking en noemde mijn vulkaantekening ‘praaaach-tig’, met zijn heerlijke Vlaamse accent.

Toch resoneerde de metafoor enigszins bij hem. Als een van de weinige vulkanologen van Vlaanderen kende hij die ontembare innerlijke kracht van enthousiasme ook. Die had hem jarenlang voortgedreven in zijn fascinatie voor vulkanen en heeft hem gemaakt tot de expert die hij nu is. Wat begon als een gesprek over mijn boek transformeerde in een heerlijke uitwisseling over zijn levenslange passie voor deze oerkrachten van de aarde. Maar nee, het leek hem niet verstandig om een vulkaanuitbarsting met het gevoel van enthousiasme te vergelijken.

Dat ik toch wél met mijn vulkaanverhaal start, laat wellicht meteen mijn karakter zien. Omdat ik hoop dat jij begrijpt hoe groot enthousiasme kan zijn, maar ook wat voor kracht het kan geven en opleveren. Ik vind namelijk dat de kracht van enthousiasme nog te vaak wordt onderschat, terwijl die echt veel impact kan hebben, net zoals een vulkaanuitbarsting.

Enthousiasme is de meest intrinsieke kracht die je kan hebben. Ik ben niet de enige die dat vindt; heel veel mensen ervaren dat zo. Wellicht kan jij terugdenken aan het moment dat jij vanuit jouw diepste verlangen voelde: DIT IS HET! DIT IS WAT IK WIL! en wat voor kracht je daarbij voelde. Dat gevoel is geweldig. Het voelt alsof je ergens vol van bent en er ook echt voor wil gaan. Als je iets vanuit

enthousiasme doet, dan zorgt dat ervoor dat je het met veel zin, overtuiging en plezier doet.

Wat enthousiasme zo uniek maakt is vooral dat het zich uitdrukkelijk in het moment uit en ook fysiek waarneembaar is. Wanneer er enthousiasme is, ontstaat er alertheid, gretigheid, een fonkel in de ogen. Het is alsof er iets ontwaakt. Als je hierop let, ga je enthousiasme bij jezelf maar ook bij anderen steeds meer herkennen. Iemand's blik en houding zien veranderen – ik vind dat onwijs mooi om te aanschouwen. Bij sommigen hoeft je niet eens goed op te letten, die personen springen er meteen uit, zo enthousiast zijn ze. Ik ben er ook zo eentje. Bij mij is er geen twijfel mogelijk of ik enthousiast ben. Grote ogen, nog net niet schreeuwend wat ik kwijt wil en vooral heel groot met handgebaren.

Door naar je enthousiasme te luisteren, ontdek je wat je het allerliefste wilt. Enthousiasme is geen vage emotie, maar een krachtige, onzichtbare kracht die je vastberaden voortduwt naar het pad dat voor jou bestemd is. Het wordt ook wel 'de onzichtbare hand' genoemd, de hand die je meeneemt naar de weg die jij – misschien nog diep vanbinnen – het liefste bewandelt. Het geeft je telkens informatie over het levenspad dat bij jou hoort: je levensmissie.

In de afgelopen jaren heb ik me verdiept in dit onderwerp omdat ik ontdekte hoe enthousiasme wordt onderschat. Er is maar een handjevol boeken over geschreven. Het wordt vaak verkeerd geïnterpreteerd. En dat is zonde, want enthousiasme kan zoveel teweegbrengen. Het geeft je richting wanneer je verdwaald bent. Het geeft je energie wanneer je zoekende bent. Het geeft je moed wanneer je twijfelt. Het verbindt je met wat écht belangrijk is, niet wat anderen zeggen dat belangrijk is, maar wat jij diep vanbinnen weet. Enthousiasme brengt beweging teweeg waar stilstand was. De kracht van enthousiasme wordt structureel onderschat, terwijl het de drijfveer is achter alles wat we werkelijk waardevol vinden.

Enthousiasme wordt namelijk niet altijd positief beoordeeld. Sommige mensen zien het als te uitbundig, zoals ik met die vulkaan, andere als iets kinderachtigs en druks, terwijl dit slechts een uiting van een groep extraverte mensen is. Het valt me ook op dat veel volwassenen zich zelfs verontschuldigen als ze enthousiast zijn. Zo ook een introverte vriendin van mij die ontzettend vaak 'sorry voor mijn enthousiasme' zegt als ze vindt dat ze te uitbundig reageert als iets haar raakt. Het fascineert me dat mensen, met name volwassenen, moeite hebben met het uiten van enthousiasme, alsof er een soort schaamte ontstaat wanneer enthousiasme opkomt. Ik vind dat gek, want waarom zou je je schamen, verontschuldigen of zelfs inhouden als iets of iemand je diep vanbinnen raakt, waarna er positieve emoties ontstaan en je dat op een (uitbundige) positieve en energieke manier uitdrukt? Of ligt dat aan de onze cultuur?

Amy Cuddy's onderzoek aan Harvard naar warmte en competentie laat zien dat mensen vaak denken dat je óf aardig óf bekwaambent, maar niet allebei. Enthousiasme kan in dit licht als 'te warm' of 'te emotioneel' worden gezien, vooral bij vrouwen, waardoor de waargenomen competentie afneemt. Dat vind ik nogal gek, want als je op zoek gaat naar vacatures en in het profiel leest wat ze zoeken, dan staat er heel vaak: 'We zoeken een enthousiast persoon!' Dit laat meteen weer zien hoe verschillend en dubbel we tegen enthousiasme aankijken.

Kortom, er ontstonden bij mij steeds meer vraagtekens rondom het woord. Wat is enthousiasme nou precies? Is het echt de beste raadgever of zet ik het op een veel te groot voetstuk? Waarom zie ik enthousiasme als zo'n unieke kracht, terwijl anderen het meer zien als iets kinderachtigs? Kan enthousiasme écht voor verandering zorgen als je ernaar gaat luisteren of was deze raadgeving van mijn opa en oma toch niet helemaal kloppend?

Vijf jaar geleden begon ik mijn onderzoek naar enthousiasme. En nu kan ik zeggen: het is ongelooflijk dat we nog niet allemaal vanuit

enthousiasme leven en dat de kracht van enthousiasme nog niet dagelijks op de voorpagina van de kranten staat. Het is bizar wat enthousiasme teweeg kan brengen. Het is een kracht die iedereen bezit, maar die we nooit hebben leren gebruiken.

De afgelopen maanden heb ik vaak gedacht: wie ben ik om over zo'n krachtig onderwerp te schrijven? Wie ben ik om mensen op te roepen om vanuit enthousiasme te leven (en dan heb ik het nog niet eens over de titel van dit boek). Maar als iedereen zo denkt, staat de wereld stil. Ik ben simpelweg ook zo enthousiast geworden over het onderwerp dat ik er niet mee wil stoppen. Zeker niet na wat ik in deze vijf jaar heb geleerd en ontdekt.

Dus ja, ik ben degene die een boek over enthousiasme heeft geschreven en wat fijn dat jij het boek nu in handen hebt! Al help ik slechts een handjevol mensen meer vanuit enthousiasme te leven, dan gaat het effect vanzelf rollen. Ik wil je ook meteen meegeven: heb jij ook kennis van of inzichten over enthousiasme, ga het alsjeblieft delen. We hebben nog veel meer mensen nodig die enthousiasme delen, iedereen moet gaan zien hoeveel kracht het kan geven. Ik gun het iedereen om meer vanuit enthousiasme te leven.

In het eerste deel van dit boek vertel ik je wat enthousiasme precies is, waar het vandaan komt en wat het kan opleveren. Zie het als de emotie nog beter leren begrijpen. In het tweede deel zoom ik in op de zogeheten enthousiasme-remmers. Interne en externe remmers die ervoor zorgen dat enthousiasme het moeilijk heeft om zich te ontwikkelen. In het derde deel van dit boek vertel ik je hoe we enthousiasme kunnen laten groeien, voeden en (her)ontdekken. Tot slot werk ik in het laatste deel het enthousiasmeproces voor je uit, een proces dat jou laat zien in hoeverre jij vanuit enthousiasme leeft en wat je tegenhoudt.

Voor dit boek heb ik meer dan honderd mensen geïnterviewd. Totaal verschillende mensen die iets wilden vertellen over het hebben (of juist niet hebben) van enthousiasme. Ook heb ik meerdere psychologen, neurowetenschappers en andere experts gesproken om beter zicht te krijgen. Uiteindelijk, met persoonlijke verhalen en een duidelijke eigen mening erbij, is dit boek na een aantal jaar dan ein-de-lijk af. Waarom het zo lang heeft moeten duren om een boek te schrijven over enthousiasme terwijl ik er zo enthousiast over ben, heeft een simpele maar pittige reden: ik was in de zoektocht naar enthousiasme en de kracht ervan mijn eigen enthousiasme kwijtgeraakt. Daarom leek het mij een goed idee om, nog voor we de diepte induiken rondom enthousiasme, mijn verhaal met je te delen. Dan heb je beter zicht op wie ik ben, hoe ik mijn enthousiaste leven leid maar ook hoe ik het niet heb geleid. Het laat meteen zien hoe mooi, sterk maar ook fragiel enthousiasme kan zijn.

Filosoof Ralph Waldo Emerson zei in de negentiende eeuw al: 'Nothing great was ever achieved without enthusiasm', en zo denk ik precies ook. Niets groots werd bereikt zonder enthousiasme en in dit boek wil ik een poging doen om je hiervan te overtuigen. Enthousiast zijn, plezier hebben in het leven, jouw eigen leven kleur geven. Genieten en lachen. Allemaal dingen die zo belangrijk zijn voor en bij enthousiasme om het leven leuker te maken. Nee, dit kan niet elke dag, want het leven heeft pieken en dalen – zolang we maar weten hoe we weer in die piek komen en enthousiasme als beste raadgever nemen. Mits goed ingezet en met beleid. Wat ik hiermee bedoel, dat ontdek je in dit boek.

Mijn verhaal

‘Doe waar je enthousiast van wordt, dan weet je zeker dat het goed zit.’ De woorden waarmee ik het boek begin zijn cruciaal. Dit is niet iets wat ik pas sinds kort doe. Enthousiasme is iets wat sinds mijn kindertijd al een belangrijke rol heeft gespeeld. Alle keuzes die ik bewust heb mogen maken, maakte ik vanuit enthousiasme en dat heeft me heel veel opgeleverd. In mijn verhaal wil ik je laten zien hoe mijn levenspad om puur vanuit enthousiasme te leven tot nu toe is gegaan. Niet om op te scheppen, maar om te laten zien hoe ik hierdoor een route heb afgelegd waarvan ik niet wist dat ik die zou afleggen, terwijl die me continu energie, plezier en kracht gaf. Dat ik, door naar al die enthousiaste momenten te luisteren, telkens richtingen opging waar ik antwoorden vond. Het voelt alsof ik mijn levensmissie heb gevonden door enthousiasme, en dat is iets wat iedereen zou mogen ervaren. Dat je kan zeggen: ik leef echt met een missie en ik voel vanuit het diepste in mij dat dit is wat mijn taak hier op aarde is.

Ik wil je meteen meegeven: ik heb het geluk gehad dat ik als kind de ruimte had voor enthousiasme, waardoor het een stuk makkelijker is geweest voor mij om bezig te gaan met het ontdekken van deze kracht. In dit boek lees je ook verhalen van mensen die helemaal niet zijn opgegroeid met enthousiasme, maar nu wel enthousiasme ervaren. Dus als mijn verhaal voor jou iets negatiefs triggert, weet dan: je bent niet alleen. Laat het geen pijnlijke spiegel zijn, maar een uitnodiging om op jouw eigen tempo jouw vorm van enthousiasme te (her)ontdekken.

8 jaar: ik word... clown!

Als kind zeurde ik bij mijn ouders om naar de circusschool te mogen. Ik wilde clown worden, net als mijn opa, die ons altijd aan het lachen maakte als hij de clown uithing. Maar niet alleen hij, mijn helden waren Charlie Chaplin, Mister Bean en Pippi Langkous. Chaplin bracht emoties over zonder woorden. Rowan Atkinson creëerde met Mister Bean universele komedie die alle culturen konden begrijpen. En Pippi? Die deed gewoon haar eigen ding met grenzeloze energie. 'Ik heb het nog nooit gedaan, dus ik denk dat ik het wel kan' – een motto dat we aan dit karakter hebben gelinkt.

Voor mij stond 'clown zijn' altijd symbool voor plezier maken, je eigen gekke leven leiden zonder je te schamen, spontaniteit en positieve interactie met anderen. Een clown verrast, maakt mensen aan het lachen en laat ze even alles vergeten. Zo wilde ik mijn leven vormgeven: mensen blij maken, verbinden en zelf plezier hebben in wat ik doe. Want als ik dit zelf deed, merkte ik dat er een enorme vulkaanuitbarsting kwam. Alles in mij vuurde enthousiasme af.

De vonken spatten er dan ook van af toen ik op het prikbord van de supermarkt een flyer zag van een circusschool. 'Dit is wat ik wil!' riep ik naar mijn ouders. De hele zomervakantie kon ik er niet over ophouden. Ik stond ingeschreven voor het nieuwe seizoen en moest nog zes hele weken wachten tot ik de eerste keer naar de circusschool zou gaan. Maar daar ging ik dan eindelijk. Ik bleek kunstjes zoals op een koord lopen of een radslag doen echter doodeng te vinden. Ik was dan ook altijd ontzettend blij als de eenwieler, de hoelahoep of de mime-momenten op het programma stonden. Daar kon ik enorm van genieten. Maar ook van de mensen om mij heen. De acrobaten bewogen alsof zwaartekracht een keuze was. Ze vertelden over hun reizen en dromen en zeiden: 'Voel dat kleine vuurtje in je ziel en geef het

zuurstof.' Als kind begreep ik het nog niet helemaal, maar nu wel: zij waren echte enthousiastelingen die hun passie volledig volgden. Ze toonden me dat enthousiasme geen emotie is, maar een levenskracht. Ik genoot van de wereld, de mensen en het gevoel dat alles mogelijk was.

Helaas duurde deze periode maar kort. Doordat ik toch iets te vaak op het bankje vol bewondering naar de anderen keek omdat mijn hoogtevrees overheerste, werd ik niet meegenomen op tour en kwam ik ook niet door de audities om verder te groeien.

Waar klasgenoten zeiden dat ik te vaak van hobby wisselde, was ik blij dat ik mijn enthousiasme overal kon zoeken en ontdekken, want na de circusschool ging het gewoon door. Improvisatietheater, turnen, dwarsfluit, musicalclass, mimespeler bij het Friese Tryater en een eigen moppentrommelvoorstelling. Ik probeerde het allemaal uit. Uren besteedde ik aan komedies kijken op YouTube, dat in 2005 als droomplatform voelde voor het delen van enthousiasme. Toen had ik nog geen camera, maar ik schreef al mijn video-ideeën in een boekje: moppen, gekke verhalen, Mister Bean-achtige scènes voor als ik mijn eerste camera zou krijgen – iets wat hoog op mijn verlanglijstje stond. Het personage dat ik had bedacht voor die gekke scènes heette Hyperkip, en met het vastleggen van een mailadres onder deze naam en een website die mijn broer had gemaakt wist ik: Hyperkip gaat groot worden en heel wat mensen laten genieten van het leven.

Zo stuiterte ik mijn schooljaren door.

19 jaar: ik word... een mediagigant!

Mijn studiekeuze kwam recht uit mijn enthousiasme. Dankzij mijn liefde voor YouTube en een boek vol interviews met mediagiganten als Reinout Oerlemans, John de Mol en Joop van den Ende wist ik

het zeker: ik wil de mediawereld in. Geen twijfels, geen back-up-plan – ik dook er vol in. Rond die periode werd mijn moeder uitgenodigd voor een item in *Mooi Weer De Leeuw*, het televisieprogramma van Paul de Leeuw. Ze nam mij mee, zodat ik meteen kon ontdekken of die mediawereld echt wel iets voor mij zou zijn. Ik keek mijn ogen uit. Mensen renden achter de schermen met lampen, draaiboeken en zendersetjes. Er werd overlegd, de cameramensen zochten naar de beste shots en toen er werd geroepen: 'Over dertig seconden gaan we live!' en vervolgens het hele team klaarstond en precies wist wat het moest doen, werd ik weer volledig geraakt: ik wilde onderdeel zijn van zo'n grote productie. Programma's maken. Programma's waar mensen om lachen, waar mensen plezier uit halen. Alles viel ineens samen: het clown-stukje en de media. Dit was het. Het voelde goed.

Met al mijn enthousiasme zat ik later die avond achter de computer research te doen naar de studie die hierbij paste. HKU, ofwel: Hogeschool voor de Kunsten, richting media, dat was precies wat ik wilde. Helaas werd ik afgewezen op mijn motivatiebrief en niet uitgenodigd voor de selectieronde. Hoe was dit mogelijk? Al mijn enthousiasme had ik in die brief gestopt, maar het was niet genoeg?

De hele zomer heb ik gehuild, maar ik besloot ook dat ik de school moest laten zien dat mijn enthousiasme te groot was om te negeren. Want ondanks het feit dat ik naar andere studies begon te kijken, voelde ik voor niets anders die vonkjes die ik voor deze studie wel voelde. Ik moest en zou dit gaan doen. Noem het stalken, noem het niet opgeven; ik schreef meerdere brieven, ik typte mailtjes, ik ging langs de school, ik zocht contact met leraren en leerlingen, ik visualiseerde mezelf op die school. Ik deed werkelijk alles om mijn enthousiasme voor deze opleiding te laten zien. Ook al werd het wel wat spannend zo richting het einde van de zomer zonder back-upplan; ik had met mezelf al afgesproken dat ik desnoods het rooster van de site zou halen en mee zou draaien op deze school – niemand die het door zou hebben.

Gelukkig was dat niet nodig. Een paar weken voor het nieuwe schooljaar werd een van mijn mails beantwoord: ik mocht alsnog op gesprek komen. Ik denk oprecht dat die beoordelaar nog nooit zo'n hysterische vrouw heeft gezien, mijn vulkaanuitbarsting was grootser dan ooit. Met al mijn eigengemaakte voorstellingen, plakboeken, notitieboeken en moodboards betrad ik de school. Ik werd aangenomen en met eenzelfde soort vulkaanuitbarsting studeerde ik af. Toen ik in 2013 mijn diploma in handen kreeg, zat er een briefje bij van een docent: 'Met dat enthousiasme van jou kun je alles bereiken.'

Letterlijk één dag na mijn diploma-uitreiking zat ik in het vliegtuig naar New York. Daar waren opnames voor het programma *Hollands Next Top Model*, waarvoor ik als productiedame werkte. In het derde jaar van mijn opleiding liep ik namelijk stage bij het productiebedrijf Endemol en na mijn opleiding kreeg ik direct een contract. Alles wat ik zag, waar ik van droomde en wat ik hoopte, was mijn leven. Het was hard werken en ik begon onderaan de ladder, maar al zou ik mijn hele leven de tv-studio moeten dweilen, op handen en knieën, ik wilde dit doen. Dat ik onderdeel mocht zijn van zo'n productie, daar kon geen dweil tegenop.

Enthousiasme leerde mij dat als je iets wilt, je ervoor moet gaan. Het zet je even in een moment van nu, je voelt de positieve flow, iets of iemand raakt je. Wanneer het vaker en vaker gebeurt weet je: dit gevoel moet en kan je niet negeren, hier moet je wat mee doen. Het betekent niet dat je direct bent waar je wilt zijn. Ik was namelijk niet meteen een nieuwe John de Mol of Joop van den Ende. Maar het enthousiasme gaf mij wel de kracht om onderaan de ladder te beginnen. Die kracht gaf mij de energie om geduld te hebben, om door te gaan en met al mijn enthousiasme de hele studio te laten glimmen met mijn dweil. Het zorgde voor hoop. Ooit word ik een mediagigant, wacht maar af!

23 jaar: ik word... een ochtendmens!

Enkele jaren verstreken, waarin de dweil werd verwisseld voor wat belangrijkere taken, zoals het maken van callsheets voor draaidagen en vergunningen voor filmlocaties, maar toch vond ik dat het niet snel genoeg ging. Er waren weinig doorgroeimogelijkheden en de wereld was bikkelhard. Ik voelde me klein gehouden en dat zorgde ervoor dat mijn enthousiasme aan het verdwijnen was. Het werk bleef op zich leuk en de meeste collega's voelden ondertussen als vrienden, maar er kwamen geen oprechte enthousiasme-uitingen meer, die ik wel nodig had om hoop en energie te blijven houden voor het werk. Het werk ging steeds meer op de automatische piloot, zonder goed te luisteren naar mijn gevoel en gebrek aan enthousiasme.

De draaidagen werden langer, ik stond als eerste op de set en was de laatste die de lichten weer uitdeed. Ik sliep slecht doordat ik veel in mijn hoofd zat. Uiteindelijk begon ik lichamelijke krachten te krijgen en zat ik volledig onder de psoriasis. Ook mijn vrienden merkten op dat ik een stuk feller was geworden in mijn emoties. Zij, en ook mijn ouders, gaven op den duur subtiele hints of het niet eens tijd was om kritisch te kijken naar mijn werk, maar dat wuifde ik weg. Ik wilde mijn ideaalbeeld om mediagigant te worden niet opgeven.

Nadat mijn ouders zagen dat het écht niet lekker ging, kwamen ze een weekendje naar Amsterdam, de stad waar ik sinds kort woonde. Ze wilden hun jongste dochter even in de watten leggen en verzorgen. Dit was zo ontzettend fijn. Hoe oud je ook wordt, bij je ouders kan je echt even weer kind zijn. Ze hadden een doos meegenomen met allerlei frutsels en boekjes uit mijn jongere jaren. Ik vond mijn moppenboekje, maar ook die ene beoordeling van mijn leraar over mijn enthousiasme. Zelfs ik, als nuchtere Fries, voelde me aangesproken door het universum. Het voelde als teken. Op dat moment maakte ik de afspraak met mezelf dat mijn enthousiasme mijn raadgever werd en dat ik alleen nog maar dat gevoel

ging volgen. Voelde ik geen enthousiasme, dan was het tijd om het elders te zoeken. Een grote uitspraak met grote gevolgen. Het werden mijn levensvoorwaarden: enthousiast zijn en enthousiast blijven voor alles wat ik doe.

Ik was ervan overtuigd dat als ik mijn enthousiasme zou volgen het goed zou komen, want op deze manier was ik tenslotte al tot zo ver gekomen bij de televisie. Het was toch ook wat opa en oma zeiden? Dit waren de momenten waarop ik ze extra miste, want... hoe deden zij dit dan? Ik kon het ze niet meer vragen en dat gaf me gek genoeg naast veel verdriet ook kracht: ik moest ontdekken hoe zij altijd enthousiast bleven, ook als ze het even niet meer voelden.

Ik maakte een lijst waar ik enthousiast van werd. Het werd mijn allereerste enthousiasme-notebook. Nu, tien jaar later, heb ik heel wat notebooks volgeschreven met enthousiasme-momenten. Mijn eerste enthousiasme-lijst begon met: 'Sport, tijd hebben om creatief te zijn en dingen creëren zoals video's en blogs.' Activiteiten die ik niet meer deed, want al mijn tijd ging naar mijn werk. Er zat niets anders op: ik moest eerder uit bed om ruimte te hebben voor die activiteiten. Nou werd ik niet direct enthousiast van het vroege opstaan – ik hield vooral van snoozen –, maar ik merkte wel dat ik een stuk positiever was als ik de ochtend startte voor mezelf. En daar ontstond iets magisch: een gevoel dat ik grip had op mijn eigen leven. Dat ik de toon van de dag zette en een sterke basis voor wat er allemaal die dag op me af zou komen.

Ik sprong steeds makkelijker eerder uit bed, want ik had zin om weer te sporten of een video te maken. Ik werd met de dag enthousiaster over dit gevoel en wilde meer en meer. Ook mijn lichamelijke klachten verdwenen. Toen ben ik over de ochtend gaan bloggen en video's gaan maken, eerst weer onder de naam Hyperkip en later onder de naam Dear Good Morning. Ik filmde hoe ik uit bed sprong, hoe ik mijn ochtend indeelde, welke work-outs ik deed en hoe goed ik me daarbij voelde. Ik gooide elke ochtend om

zeven uur een selfie op Instagram als bewijs dat ik mijn ochtend goed en energiek was gestart. Ik kreeg er echt lol in. Ik kon mijn creativiteit kwijt, ik kon het op een simpele manier delen met de wereld en ik kreeg ook nog eens leuke reacties. Het is wellicht gek om te zeggen, maar voor mij voelde het als een tweede familie, de volgers die ik hierdoor op social media kreeg. Ze waren geïnteresseerd in wat ik deed en stelden leuke vragen, we gaven elkaar motivatie om elke ochtend te sporten of speelden leuke woordspelletjes onder mijn Instagram-post.

Toen merkte ik twee dingen. Ten eerste: ik stond sterker in mijn schoenen. Positiever. Zekerder. Ten tweede: onbekenden die mij volgden via mijn website of social media stuurden me mailtjes. 'Ik word enthousiast van jouw ochtend-enthousiasme,' schreven ze. 'Dankzij jou spring ik nu ook eerder mijn bed uit.' Op dat moment wist ik het: hier wil ik wat mee doen. Hier móét ik wat mee doen. Zou ik hier mijn werk van kunnen maken? Mensen inspireren om eerder op te staan en eerst iets te doen waar ze enthousiast van worden? Voordat de dag begint, voordat de verplichtingen komen, eerst dat ene moment van pure energie? En dus nam ik ontslag. Wat was dat gek om te doen. Maar ook weer niet, omdat ik mijn enthousiasme vond in wat anders: de ochtend.

Ik deelde via een video dat ik ontslag had genomen en dat ik full-time voor mijn enthousiasme voor de ochtend ging leven. Mensen vonden het geweldig, gedurfd en ook wel een tikkeltje impulsief. Om het nog wat impulsiever te maken, besloot ik ook direct naar Kopenhagen te verhuizen, gewoon omdat ik de stad zo tof vond. Iets met: ik had toch beloofd dat ik mijn enthousiasme moest volgen? Dus dat deed ik.

Ik verdiende geld met het oppassen op Nederlandse kinderen, maakte nieuwe vrienden en produceerde content over de ochtend. Mijn bereik via mijn website en op social media begon steeds meer te groeien, mensen vonden het rete-interessant hoe ik mijn leven

leidde en complimenteerden me vaak hoe knap het was dat ik het gewoon 'deed', alsof ik schijt had. Dat vond ik heel stoer om te lezen maar ik moest soms ook lachen, want nog vaak genoeg belde ik mijn ouders op in blinde paniek: 'Was dit wel de juiste keuze om te doen? Wat nou als het geld op is? Ik leef nu van mijn spaarrekening en het kleine beetje inkomen van het oppassen.' Ik vond het doodeng om te doen, maar mijn ouders gaven me altijd moed: 'Het komt goed. Onthoud wat je opa en oma zeiden.'

En zo gingen maanden voorbij waarin ik mijn spaarrekening leegplunderde, het geld van het oppassen spendeerde aan het dure eten in Kopenhagen en aan een developer en een designer die mijn website eens flink onder handen namen.

Toen ineens kreeg ik een mail van een groot sportmerk, of ik wilde samenwerken. Ze boden mij zevenhonderd euro per maand en gaven aan dat ze begrepen dat dit weinig was, maar dat er altijd mogelijkheden waren tot meer als de samenwerking goed zou uitpakken. Mijn hart bonkte in mijn keel. Zevenhonderd euro?! Dat was meer dan wat ik in al die maanden ervoor had verdiend met mijn oppasbaantje. Ik moest mijn enthousiasme remmen door niet direct te schrijven: 'Ik wil dit zelfs gratis doen, wat een eer!' Ik vroeg ze waarom ze met mij wilden samenwerken, want uit een interview met Reinout Oerlemans had ik geleerd: ontdek altijd waarom mensen met jou willen werken, zodat je ontdekt wat jouw kracht is én hoe het overkomt bij anderen.

Ze vonden mijn enthousiasme aanstekelijk.

25 jaar: ik word... ondernemer!

Doordat Dear Good Morning inmiddels een goedlopend bedrijf was geworden, rolde ik in het ondernemerschap. Ik leerde alles over geldstromen, administratie en belastingen.

Alle plannen, puur gebaseerd op waar ik enthousiast van werd, probeerde ik uit. Mijn ochtendroutine, work-outs, ochtendevents, retreats, online events en zelfs een grote ochtendbingo op een rondvaartboot in Amsterdam. Het hoogtepunt was toch wel een zelfgemaakte serie waarbij Instagram-volgers het enige echte *Wipeout*-parcours mochten proberen te voltooien. Een parcours met allemaal obstakels over het water waar je zo snel mogelijk overheen moet. Ik regelde een paar duizend euro via een sponsor, legde zelf nog een paar duizend euro in, en zo zette ik mijn eigen YouTube-productie op. Cameramannen en productiemensen die ik nog kende van mijn tv-carrière, maar ook familieleden en vrienden trommelde ik op om mijn eigen productie in werking te zetten.

Ik voelde me die mediagigant die ik altijd wilde worden, maar ik was er op een andere manier dan verwacht gekomen. Die ochtenden leverden me ineens meer op dan ik ooit had gedacht, het was te gek voor woorden.

Mijn website kreeg een miljoen bezoekers, ik groeide als kool op social media en toen mijn eerste ton op de bankrekening stond, sloot ik andere freelancers aan bij mijn onderneming. Nog meer groeien, want jeetje, ik leefde mijn droom!

In 2020 kwam mijn boek *Dear Good Morning* uit, waarmee ik mensen help om te starten met een ochtendroutine, om zo op te staan voor jezelf en de regie in handen te nemen. Het boek werd een bestseller, en hoe! Mensen wilden bij de ochtendgekte aansluiten. Ik voelde me echt *on top of the world*.

Op mijn kantoor hing een groot logo met daaronder de tekst: 'There is real magic in enthusiasm. It spells the difference between mediocrity and accomplishment.' Het is een quote van auteur Norman Vincent Peale. Volgens hem is enthousiasme de sleutel die gewone dingen bijzonder maakt en het verschil creëert tussen middelmatigheid en echte prestaties. Ik vond dat een goede reminder om me

niet alleen te laten verleiden door het geld dat steeds meer binnenstroomde, maar continu te blijven voelen en luisteren naar het enthousiasme.

Kort daarna pitchte ik bij de uitgever het idee voor een boek over enthousiasme, dat leek me namelijk geweldig om te maken. Het mocht. Binnen een maand tekende ik een nieuw contract en ging ik direct aan de slag: op naar nog meer vulkaanuitbarstingen voor mezelf en voor anderen!

Maar al gauw kwamen de vele vraagtekens waarover ik je al vertelde in de inleiding. Waarom zie ik enthousiasme als zo'n unieke kracht terwijl ook zoveel mensen dit niet zien? Heb ik gewoon geluk gehad, klopt de raadgeving van mijn opa en oma niet of is er wat anders aan de hand? Ik was vastberaden om antwoorden te vinden, en dan vooral de antwoorden die mijn gevoel over enthousiasme positief konden bevestigen.

Bijna 30 jaar: ik word... niet meer enthousiast

De pandemie brak uit. Je weet wel, de coronapandemie waar we ons allemaal in bevonden. Ieder op zijn eigen manier. Ik ga geen enkele mening over de aanpak van de pandemie geven. Wel weet ik door de pandemie enthousiasme het ontzettend lastig kreeg om zich te ontplooien. Het zorgde ervoor dat alles wat enthousiasme doet ontsteken werd geblust. De wereld ging op slot. Winkels gingen dicht, reizen was niet mogelijk en thuiswerken werd de norm. Er kwam zelfs een avondklok die aangaf wanneer we binnen moesten zijn. Deed je dat niet en had je niet de juiste papieren op zak, dan kreeg je een boete. We waren aan ons huis gekluisterd.

Aan het begin van de pandemie voelde ik een soort urgentie om mensen te helpen om hun enthousiasme te blijven houden, om hen

eraan te herinneren dat ze nog steeds energiek uit bed moesten springen om goed te beginnen aan hun dag. Het voelt wat gek om te zeggen, maar in het begin van deze periode voelde ik mijn enthousiasme extra hard branden, omdat ik merkte dat ik mensen kon voorzien van tips en tricks waar ze écht wat aan hadden. Duizenden mensen downloadden mijn gratis sportschema's om thuis te blijven sporten, ik organiseerde bingo via Zoom en deelde allemaal artikelen en tips op social media. Elke ochtend deelde ik een video van mezelf waarop ik danste: we mogen weer! Om ze op het hart te drukken echt even te gaan wandelen, het enige uitje dat wel mogelijk was. Ik heb nog nooit zoveel liefdevolle bedankmailtjes gehad als tijdens de pandemie. Berichten zoals: 'Jouw enthousiasme slaat me door deze periode heen' en: 'Jouw enthousiasme zorgt ervoor dat ik elke ochtend met energie uit mijn bed spring!' Het voelde geweldig om zo mijn bijdrage te kunnen leveren.

Waar sommige bedrijven moeite hadden zich staande te houden, groeide mijn bedrijf juist enorm.

Toch merkte ik dat er iets aan het verschuiven was. Mijn bedrijf groeide, ik kreeg liefdevolle berichtjes, maar ik worstelde. De wereld voelde zwaar. Het was voor mij altijd vanzelfsprekend geweest om mijn enthousiasme te voeden. Maar toen de wereld zo lang op slot was, lukte dat niet meer. Alles wat me energie gaf – reizen, mensen ontmoeten, nieuwe plekken ontdekken – viel weg.

En toen kwam mijn dertigste verjaardag. Een klein moment in vergelijking met alle heftige gebeurtenissen die mensen meemaakten in die periode, maar voor mij was het het kantelpunt. Het moment waarop ik beseftte: er klopt iets niet. Ik had al jaren grootse plannen om deze verjaardag flink te vieren. Het is tenslotte echt een mijlpaal en van kinds af aan wist ik al precies hoe ik het wilde hebben; de plannen lagen al jaren in de kast. Ik had een thema, ik had al heel wat leuke en unieke locaties in gedachten en ook de gastenlijst was zo goed als klaar. Dit moest echt een groot, uniek feest worden.

Toen duidelijk werd dat de pandemie nog niet over was en de lockdown werd verlengd, werd mij duidelijk dat dit ook betekende dat ik mijn dertigste verjaardag niet kon gaan vieren.

Ondanks het feit dat mijn familie en twee vrienden alsnog, met alles wat wel kon, een klein surprisfeestje organiseerden in een tiny house, waar ik enorm blij en dankbaar voor was, merkte ik dat ik me zorgen begon te maken en de negatieve gedachten de overhand gingen nemen. Ik heb me zo verdrietig gevoeld dat het niet het feest van de eeuw was geworden. En doordat ik steeds zo hard aan het werk was om andere mensen enthousiast te houden, had ik geen ruimte genomen om mijn eigen emoties te verwerken. Mijn hoofd tolde: wordt de wereld ooit weer zoals het was en zo ja, wanneer dan? Er was geen zicht op het einde van de pandemie, het gevoel van saamhorigheid verdween steeds meer. De mensen om me heen werden ook minder vrolijk omdat er geen stip op de horizon was. Wat klein begon, met het niet kunnen vieren van mijn verjaardag, groeide uit tot het niet meer kunnen zien van de positieve en leuke dingen in het leven. De gedachten werden donkerder en donkerder.

Uit onderzoek bleek dat er in Europa en de Verenigde Staten een aanzienlijke toename in zoekopdrachten gerelateerd aan verveling, eenzaamheid en verdriet was tijdens de lockdownperiodes, wat wijst op een verslechtering van het mentale welzijn. Ook het CBS heeft onderzoek gedaan naar de coronapandemie en het mentaal welzijn. In de periode augustus-december 2020 zeiden bijna een op de drie Nederlanders van 12 jaar of ouder zich tijdens de coronacrisis vaker eenzaam te voelen dan in de periode ervoor. Ook angst, somberheid en stress kwamen bij 20 tot 25 procent van de bevolking vaker voor.

Toen de wereld weer openging en alle regels verdwenen, leek het voor mij alsof iedereen deze periode alweer vergeten was en ze doodgewoon doorgingen met waar ze daarvoor mee bezig

waren. Behalve ik. Alle activiteiten waar mijn enthousiasme voorheen op aanging, hadden niet meer hetzelfde effect. Wat ik ook probeerde, er kwam geen vulkaanuitbarsting meer. Wellicht was het een samenloop van omstandigheden, maar ik vond niets meer leuk, alles leek meer energie te kosten en de wanhoop sloeg toe. De eenzaamheid en de angst voor het verliezen van datgene waar ik op leef, het enthousiasme, zorgden ervoor dat er niets meer uit mijn handen kwam en ik mijn omgeving volledig van me afduwde. Wekenlang zonderde ik me af, kwam ik weinig buiten, lag ik op de bank en had ik donkere gedachten die ik niet van mezelf herkende. Ik was moe, verdrietig en boos op de wereld, maar ook boos om het feit dat er niet meer gepraat werd over de periode waarin we beland waren. Waarom lukt het mij niet om gewoon door te gaan zoals iedereen dit lijkt te doen? Waarom lukt het mij niet om weer die vrolijke, enthousiaste Lienke te zijn?

Het voelde alsof ik een stukje van mezelf was verloren. Op social media wilde ik mensen enthousiast blijven maken voor de ochtend, maar het werd ineens een kwelling om content te maken. Ik deed het, maar mijn bereik nam grandioos af. Alsof mensen aanvoelden dat het geen echt enthousiasme meer was. Het kwam niet meer vanuit mijn hart, maar vanuit mijn hoofd.

Mijn vriend zag me worstelen en nam me mee naar ons favoriete hotel in Beetsterzwaag om me uit het drukke Amsterdam te halen. Rust, natuur en 'even op pad' leken hem drie ingrediënten die mij hopelijk hielpen om uit mijn negatieve bubbel te komen. Hij heeft mij letterlijk van de bank af gesleept om mee te gaan. We maakten een wandeling in het bos waar het hotel zich bevindt. Het weer weerspiegelde mijn somberheid: wind, dreigende wolken en regen. Wellicht waren het mijn schoenen die vies werden, de net iets te harde adem van mijn vriend of mijn emoties die nu de kans zagen om los te gaan, maar voor ik het zelf doorhad begon ik met klagen. Klagen over het leven, dat al vrij snel overging in een huilbui die inmiddels net zo hard tekeering als de regen die vanuit de hemel

op ons neerstortte. Alles moest eruit en dit was het moment dat het gebeurde.

Terug in de hotelkamer stortte ik volledig in. Op het douchematje in het hotel zat een klein hoopje ellende en het ergste was, dat was ik. Mijn vriend trok mijn natte kleren uit, wikkelde me in een badjas en hield me vast. Zonder woorden wiegde hij me heen en weer, wetende hoe zwart mijn gedachten waren geworden. Het was niet de eerste keer dat hij mij zo aantrof. Ik had hem vaker gezegd dat het leven geen zin heeft als er geen enthousiasme is. Hulp vragen leek mij absurd, want ik schrijf nota bene een boek over enthousiasme, dus ik moest het zelf oplossen. De schaamte was groot. Heel groot.

Enkele maanden na dit voorval las ik een artikel op de NOS. Een hoogleraar crisis gaf aan verbaasd te zijn dat de cijfers over eenzaamheid, depressiviteit en stress niet daalden nadat de pandemie voorbij was. De hoogleraar zegt in het interview: 'Je zou verwachten dat het beter gaat, omdat jongeren weer kunnen afspreken en hun leven oppakken. Maar dat zien we niet terug in de mentale last.' Deze uitspraak maakte mij eerst heel verdrietig. Ik voelde onbegrip. Daarna maakte het me vooral boos. Het is toch niet zo gek dat we ons zo voelen na een pittige periode? Wordt er daadwerkelijk verwacht dat we na de pandemie, waarin veel positiviteit is afgepakt, weer precies doorgaan op het punt waar we geëindigd zijn? En nota bene verwachtte ik dat van mezelf ook en ik dacht dat ik in mijn eentje met die problemen aan het dealen was, maar er waren dus veel meer mensen die last hadden van de na-periode.

De pandemie heeft bij veel mensen diepe sporen achtergelaten, littekens waarmee we moeten leren leven. Ik gebruik nu de pandemie als voorbeeld, maar als jij in een periode hebt gezeten van rouw, stress of verdriet door ontslag, een echtscheiding of traumatische gebeurtenis, dan kost het waarschijnlijk ook tijd om het vlammetje van enthousiasme te doen ontsteken. Dat werd mij meer en meer duidelijk.

Het was tijd om mijn schaamte om te zetten in actie. Eerst de focus op mezelf, daarna op de rest. Zoals je in een noodsituatie te horen krijgt in het vliegtuig: 'Put your own oxygen mask on first, before helping others.' Ik lichtte de uitgever in dat ik voor onbepaalde tijd wilde stoppen met het schrijven van dit boek, omdat ik tijd nodig had om mijn eigen enthousiasme terug te vinden. Mijn redacteur liet me vervolgens weten dat dit proces het boek alleen maar sterker zou maken en gaf me alle ruimte die ik nodig had.

Het was inmiddels 2023 en ik besloot een maand naar Thailand te gaan. Ik wilde weer ervaren dat de wereld 'open' was en dat ik de vrijheid had om te gaan en staan waar ik wil. Ik noemde mijn maand in Thailand een 'lummelmaand'. Eerlijk gezegd ging ik ervan uit dat ik na die maand weer mezelf zou zijn. Wellicht had ik iets te veel hoop door alle mooie verhalen dat je jezelf helemaal tegenkomt als je naar Azië gaat, maar die inzichten en openbaringen kwamen niet. Nu kan ik er smakelijk om lachen. De pandemie heeft uiteindelijk twee jaar geduurd en ik dacht door even een maand naar Thailand te gaan weer helemaal heppiedepeppie en vol-in-de-energie-voor-het-enthousiasme terug te komen. Die roze bril moest ik toch al vrij snel afzetten. Ik had langer de tijd nodig, dit was niet in één maand op te lossen. Daarom besloot ik heel 2023 aan de slag te gaan met mezelf.

Ik leefde het hele jaar van mijn spaarrekening en creëerde rust. Ik liet mezelf minder vaak online zien en vertelde mijn trouwe socialmediavolgers dat ik met mezelf aan de slag ging. Het was frustrerend dit te moeten delen, maar ik wist ook dat ik daardoor ruimte zou voelen om wat meer afstand te doen van online verplichtingen.

Vanuit die rust begon ik ruimte te voelen om me (opnieuw) te laten inspireren en van alles wat me raakte uit te proberen. De zoektocht naar enthousiasme voor dit boek hielp direct bij de zoektocht naar mijn eigen enthousiasme. Elke ochtend stapte ik uit bed om te spor-

ten, ik probeerde nieuwe hobby's uit zoals sieraden maken, muziek produceren en video's maken, en ik ontdekte mijn liefde voor koken. Het werkte om meer offline te zijn en activiteiten te doen die energie en creativiteit creëerden. Langzaam begon ik me steeds energiever te voelen, voelde ik plezier, maar ook vertrouwen dat mijn enthousiasme terug zou komen. Dat ik vanzelf weer zou ontdekken welke kant ik met het leven op wilde gaan. Ik voelde me steeds opgewekter en energiever om te ondernemen.

Helaas gaat het leven na een diep dal niet met één rechte lijn omhoog, want nadat ik weer langzaam opkrabbelde trokken de bedrijven waarmee ik een samenwerking had zich een voor een terug. De reden was duidelijk: mijn bereik via mijn website en op social media was flink gedaald omdat ik minder was gaan posten en de dingen die ik wel postte behaalden geen grote resultaten meer. In één klap verloor ik meer dan een ton omzet.

Dit was hét moment dat ik dacht: Universum, ja echt? Really? Is dit wat je wil? Was dit het einde van mijn onderneming? En is enthousiasme toch niet die 'beste raadgever'? Ik werd met de dag onzekerder. Minder inkomsten, geen groei, en eerlijk gezegd had ik ook geen idee wat ik moest doen om alles weer te laten stromen. Er waren dagen dat ik op LinkedIn zocht naar banen; zo weinig vertrouwen had ik in mijn enthousiasme-levensstijl.

Toch ontstond er ook iets van nieuwsgierigheid. Dit was het moment om te ontdekken of mijn manier van leven – enthousiasme als raadgever gebruiken – écht zoveel oplevert als ik altijd geloofde. Midden 2024 schreef ik op een groot papier die ik in mijn huis ophing een duidelijke vraag: 'Enthousiasme als beste raadgever voor plezier en succes. Ja of nee?' Nog voor ik begon te twijfelen, mailde ik mijn uitgever dat ik klaar was met uitstellen en dat ik een keiharde deadline wilde. Dit boek moest en zou af. Er was geen weg meer terug!