



Liefde

IS JEZELF ZIEN
ALS HET JUWEEL
DAT JE IN
WERKELIJKHEID
BENT

Thich Nhat Hanh

KIES VOOR JE **EIGEN KRACHT**

Mooie vrouw van veertig, vijftig of verder ...

Dit boek is een ode aan jou!

Ik maak een diepe buiging voor al jouw levenservaring en jarenlange opgedane wijsheid. De levensfase waar je nu doorheen gaat stelt je voor nieuwe uitdagingen. Weet dat je niet alleen bent. Met dit boek nodig ik je uit om je diepste persoonlijke wensen en verlangens te realiseren.

Zie de kracht in jezelf en haal daarmee alles uit jouw leven. Pleasen, plooiën, pampieren en perfect presteren ... Wat zou er gebeuren als je dat allemaal los zou laten? Dan ontstaat er ruimte voor écht waardevolle zaken! Treed je tweede levenshelft tegemoet vanuit de bijzondere combinatie van zacht en kracht en leef je leven vanuit liefde, geluk en positieve levenslust. Stop met 'ja maar' en manifesteer vol overgave. Kies bewust voor jezelf en voor je eigen kracht!

Het is hoog tijd dat steeds meer vrouwen zichzelf durven te zijn, want de toekomst is te belangrijk om alleen aan mannen over te laten. Zanger Lenny Kravitz vatte dit prachtig samen: *'It's time to turn it over to women! Men have had their chance to run the world and look where we are ...'*

Met dit boek wil ik je inspireren om helemaal jezelf te worden en je hart te volgen. Diep in je hart weet je wat jouw kracht is. Ga op zoek naar jÓuw unieke bijdrage aan onze samenleving, groot of klein. Laten we samen het verschil maken!





Lieve

powervrouw

de wereld heeft jou nodig.
Vlieg met me mee!

IK WENS DAT JE

dicht bij jezelf komt,
je droom met ambitie gaat volgen,
in verbinding blijft met dierbare mensen,
luistert naar de signalen op je pad,
onderweg leert van weerstand,
durft te vertrouwen op je gevoel en
je vooral laat voeden door LIEFDE!

Hanneke

De weg van de mens

Vele wegen kent het leven,
maar van al die wegen
is er een die jij te gaan hebt.

Die ene is voor jou. Die ene slechts.
En of je wilt of niet, die weg heb jij te gaan.
De keuze is dus niet de weg, want die koos jou.

De keuze is de wijze hoe die weg te gaan.
Met onwil om de kuilen en de stenen,
met verzet omdat de zon een weg
die door ravijnen gaat, haast niet bereiken kan.

Of met de wil om aan het einde van die weg
milder te zijn, en wijzer, dan aan het begin.

De weg koos jou.
Kies jij ook jouw weg?

*Hans Stolp,
naar Dag Hammarskjöld*

DE WEG VAN WIJSHEID

‘Loslaten? Wat moet je dan allemaal loslaten?’ Mijn tafelheer keek me vol verbazing aan. We hadden een etentje met vrienden en ‘loslaten’ was mijn antwoord op zijn vraag: ‘Waar ben je zoal mee bezig?’ Zeven jaar lang had ik 1.100 pagina’s vol getypt over mijn loslaatervaringen in de herfstperiode van mijn leven.

Was ik uniek? Zeker niet!

Om mij heen zag ik veel veertigers, vijftigers en zelfs zestigers worstelen om hun leven opnieuw uit te vinden. Het is een natuurlijk proces dat lijkt op de overgang van rups naar vlinder. Verzetten heeft geen zin. Niemand ontkomt aan deze transformatie, ook ik niet. Mijn cocon moest afgegooid worden en dat ging niet zonder slag of stoot. Niet voor mezelf, maar beslist ook niet voor de buitenwereld. Die begreep soms nog maar bitter weinig van mij. Logisch, want niets aan deze worstelende rups verklapt dat zij ooit een vlinder wordt.

‘Loslaten? Wat moet je dan allemaal loslaten?’ vroeg mijn tafelheer dus vol verbazing.

‘Nou, heb je even?’ grapte ik. Zoveel gedachten borrelden op ... Het was mijn meest uitdagende levensles: leren loslaten, stoppen met trekken aan dode paarden en ervaren dat dit lucht geeft.

‘Laat het maar gebeuren, Hanneke,’ sprak ik mezelf regelmatig liefdevol en een tikkeltje vermanend toe. Stukje bij beetje oefende ik het loslaten van mijn kinderen, die een voor een hun eigen pad gingen. Dat was niet altijd het pad dat ik voor ogen had. En gelijk hadden ze!

Ik mocht mijn verwachtingen naar anderen steeds meer loslaten. Mijn lat lag hoog, té hoog. Hierdoor was ik zo vaak teleurgesteld dat ik mijn ideaalbeeld voor mijn eigen bestwil en gemoedsrust mocht laten vieren. Het werd mijn persoonlijke pad van 'moeten' naar 'mogen'. Deze levensfase hielp me om uiteindelijk dichterbij mezelf te komen. Net zoals het me hielp bij het loslaten van mijn behoefte om door iedereen aardig of leuk gevonden te worden en het altijd maar weer mijn best blijven doen ... ik stopte daarmee!

Een andere mega-uitdaging was het loslaten van mijn streven naar controle en perfectie. Hoe graag ik het ook zou willen: het lukte me niet eens meer met dat aftakelende brein! Daarbij liet mijn lijf mij los. Ik raakte fysiek in verval, met alle bijbehorende kwaaltjes van dien. Pfff, deze tweede levenshelft was één groot loslaatproces van alles wat ik al die jaren daarvoor met veel verve had opgebouwd. Verlies werd een terugkerend thema. Tot mijn grote verdriet moest ik veel dierbaren laten gaan. Vaak hoorde ik mezelf dan denken: blijven ademen Hanneke, adem in, adem uit ... Makkelijk was het niet, maar langzaam stond ik mezelf toe rouw, pijn en verdriet te doorvoelen. Een pure noodzaak om verder te kunnen gaan met mijn leven.

Soms voelde het als crisis. Het jarenlange zoeken, de oneindig lijkende vermoeidheid, het niet meer weten, de verwarring en boosheid, het ongeloof en verdriet en vooral de worsteling met mezelf en met anderen ... Het was alsof mijn leven als een kaartenhuis in elkaar zakte. Toch bleek deze 'crisis', zoals ik dit proces ervaarde, uiteindelijk *a blessing in disguise*; een belangrijke weg naar wijsheid. Het goede nieuws was dat ik van chaos weer orde mocht maken. Ik mocht mijn leven weer opnieuw opbouwen en inrichten, alleen dit keer vanaf een ander fundament. Soms hoefde ik niet los te laten, maar mocht ik op een andere manier leren vasthouden. Vanuit een nieuw bewustzijn bouwde ik aan een basis waar ik me prettig bij voelde. Eentje die past

bij mijn nieuwe levensfase. Het voelde als een bevrijding. Ik verbrak mijn keten van zelfopoffering en zocht naar een nieuw evenwicht. Dat werd een mix van authenticiteit, rust, vertrouwen, blijheid, puurheid en passie. Daarnaast wilde ik van betekenis zijn; een zinvol leven leiden. Weet je, soms moet je zaken achter je laten en veranderen om zo bij jezelf te blijven ...

Na zeven verwarrende jaren schudde ik de beklemmende cocon van mijn 'eerdere leven' eindelijk van me af. Ik ontpopte van een rups in een zelfbewuste, liefdevolle, wijze, kleurrijke vlinder en ging op weg naar een nieuw begin vol hoop en vertrouwen.

'Nou?' drong mijn tafelheer nog eens aan. Ik keek hem aan en grinnikte in mezelf. Hoe kon ik deze vragend kijkende heer dit complexe vrouwelijke loslaatproces in hemelsnaam in een notendop uitleggen? Dat lukte me niet, want uiteindelijk schreef ik 71 verhalen over mijn loslaatreis van ruim zeven jaar. Het startte allemaal op het feest van mijn achtenveertigste verjaardag ...



I'M NOT
HERE TO BE AVERAGE
I'M HERE TO BE
awesome

champagne, cappuccino & chocolade

48 was ik geworden. Zestig leuke, bijzondere vrouwen had ik uitgenodigd om samen met mij mijn verjaardag te vieren. Met het glas in de hand speechte ik dat nu zonnige tijden zouden aanbreken. Een zwaar skiongeluk had zeven jaar eerder mijn leven op zijn kop gezet. Voor dat ongeluk werkte ik keihard. Eerst als salesmanager van een groot Amerikaans ICT-bedrijf en later als interim manager bij diverse multinationals. Ambitieuus als ik was, werkte ik iedere dag, avond én weekeinde en handelde ik 's nachts mijn mails af. Het ongeluk werd een belangrijk kantelpunt. Na een lang revalidatieproces besloot ik een andere weg in te slaan. Ik stopte met bedrijven en projecten uit de grond stampen, blind mijn tomeloze ambities te volgen en mezelf voorbij te lopen door het eeuwige 'moeten', dat alles ook nog overgoten met een saus van perfectionisme. Het was tijd voor een andere invulling van mijn leven; ik zocht een zinvoller bestaan.

De route naar dat zinvolle bestaan was hobbelig. Met diepe downs, maar gelukkig ook met dankbare ups. Het was een eenzaam en heftig proces. Toch keek ik er met een voldaan gevoel op terug. Ik was niet een ander maar wel een completer mens geworden. De verschuiving van denken naar voelen had mij meer mens gemaakt. Vanuit een innerlijke drang om mijn proces te delen, schreef ik er twee boeken over. Ik zat fantastisch in mijn vel, was in evenwicht, yin en yang. Hanneke 2.0 was zachter, liever en meer in harmonie. Kortom, ik was een fijner mens geworden. Voor mezelf, maar zeker ook voor anderen.