

INHOUD

Voorwoord	11
Introductie	15
A is for Anchor	27
B is for B-R-E-A-T-H-E	33
C is for Comparison, Compliments & Criticism	39
D is for D.I.G. It	48
E is for Envy & Effort	54
F is for Five Seconds	58
G is for Gratitude	63
H is for Habits	72
I is for Imposter	76
J is for Judgment	82
K is for Keep the Blood by the Wound	88
L is for Letting Go	91

M is for Mirror	96
N is for Not My Circus	102
O is for Ordinary	106
P is for Perfection, the Puddle, & Patience	111
Q is for Questions	117
R is for Rewarding Resilience	124
S is for Shut Up, Shirley	129
T is for Time	133
U is for Unlearning	139
V is for Visible	145
W is for Wiggle Your Toes	151
X is for (e)Xternal	155
Y is for Yes	160
Z is for Zigzag	167
Final Thoughts	173

VOORWOORD

Wat een eer om een voorwoord te mogen schrijven voor een van de meest bijzondere vrouwen die ik in mijn leven heb ontmoet. De eerste keer dat ik Buffi zag was in een klaslokaal bij ‘de nonnen in Vught’, waar ik me meer dan twintig jaar geleden had aangemeld voor een cursus Engels. Ik was waarschijnlijk zo nerveus dat ik twee van de vijf dagen ziek in bed lag. Maar die andere dagen was zij mijn lichtpuntje, al wist zij dat toen niet. Haar energie, haar lichtheid, haar vrolijkheid; ze vulde het klaslokaal met *good vibes*. Achteraf denk ik dat ik daarheen ben gegaan om haar te ontmoeten, beter Engels leren spreken kwam pas later aan bod.

Een jaar later benaderde ik haar voor een Engelstalige rol in een film die nooit uitgekomen is en vanaf toen ‘was het aan’. Niet dat we elkaar veel zagen – nog steeds gaat er soms een lange tijd overheen –, maar als we elkaar zien is er meteen een diepe connectie, met een in-

nigheid en warmte die haar zo eigen is. En eigen, dat is ze ook. Ze is... Buffi. Slim, lief én *super funny*! Maar wat misschien nog wel het meest kenmerkend aan haar is, is haar positiviteit. Ook dit weet ze niet, maar op meerdere momenten in mijn leven dat ik het even zwaar had, was daar Buffi. Met een appje of een gesproken berichtje. En telkens moest ik lachen en verwarmde ze mijn hart. Maakte ze het leven weer even lichter, zoals je dat graag doet voor de mensen van wie je houdt. Want dat is het geworden, dat zijn wij geworden, vriendinnen die in elkaars hart zitten, en dat zal voor altijd zo zijn.

Maar nu naar dit nieuwe boek. Ik ben zo blij dat ze haar inzichten met ons wil delen. En haar tips! Want geloof me: dit wil je. Al na een paar bladzijdes dacht ik: dit moet iedereen lezen. Jong, oud, het maakt niet uit, want we hebben hier allemaal iets aan. Therapie in een luchtig doch belangrijk jasje. Lessen die ik veel eerder had willen leren, wijsheden waar je echt gelukkiger van zal worden. Niet vingerwijzend, want wie houdt daarvan, nee... op z'n Buffi's: luchtig, intelligent en zo waar!

Buffi vroeg mij een voorwoord te schrijven, omdat ze vindt dat ik zo positief in het leven sta. En ja, ik heb veel meegemaakt, en ja, ik kan inderdaad nog steeds de mooie kant van het leven zien, kijken naar wat er wél is, waar ik nog steeds van kan genieten. Maar kan ik daar een boek

mee vullen? Nee. Maar *no worries*, Buffi heeft dat wel gedaan. *Jij bent het beste dat jou ooit is overkomen is een must read* wat mij betreft. Want juist in deze ingewikkelde en soms heel verdrietige tijd is dit precies wat we nodig hebben. *Living lighter and brighter*.

Neem het tot je, kauw erop, breng het in praktijk en laat je vollopen met de energie van een wonderbaarlijke mix van *happines* en *joy*!

13

The sparkle she brings, I hope you will feel it too. If not... open up and you will be blown away!!

Buffi, you stole my heart and I'm happy you have it. And you know, you've got mine too.

Love,
Isa Hoes

INTRODUCTIE

Ik heb dit boek geschreven om je ergens aan te herinneren.

Iets wat je misschien bent vergeten.

Jij. Bent. Hier.

Je bent hier en je bent waardevol.

Jij bent uniek en je verdient jouw plek in de wereld.

Dat jij op deze planeet bent is een wonder. De kans dat jij bestaat is **1 op 10**^{2.685.000}, volgens Ali Binazir.

Voor degenen onder jullie die, net als ik, wetenschappelijk analfabeet zijn, zal ik het simpel houden. Het eerste cijfer is een 1. Dat ben jij. Jij bent nummer 1. *Yeah! Ok, good so far.* Het tweede cijfer is een 10. *And then the fun starts. It's 1 in 10 to the Really Big Number power.* En *that Really Big Number* heeft bijna 2,7 miljoen nullen. Wow.

Hoe heeft hij dat berekend? Eens even kijken.

een triljoen zijden. Iedereen, alle twee miljoen mensen, gooien tegelijkertijd met de dobbelstenen en ze komen allemaal op precies hetzelfde getal uit.

Nu sta ik officieel paf.

Ik bedoel... kun je je voorstellen hoe groot de kans is dat je hier en nu op deze planeet bent?

Wow. Helemaal wow.

Waarom is het zo verbazingwekkend onwaarschijnlijk dat jij bestaat? Nou, daar was de ononderbroken overleving en voortplanting van al je voorouders voor nodig, stuk voor stuk, inclusief Holbewoner Harry en Prehistorische Petra vier miljard jaar geleden. Je ouders moesten elkaar eerst tegenkomen en zich voortplanten om jouw unieke set genen te creëren.

De kans is dus verbijsterend klein.

Maar jij bent zoveel meer dan een getal met vreselijk veel nullen, my dear.

Laten we deze kans eens vergelijken met een andere wetenschappelijke reeks getallen.

Na jaren van uitgebreid onderzoek hebben experts overal ter wereld ontdekt dat de kans dat jij doodgaat precies... 1 op 1 is.

Dat plaatst de boel in perspectief.

Je bent hier maar één keer en nooit lang genoeg. En alleen al omdat je het geluk hebt HIER te zijn op dit moment en JIJ te zijn, ben je fantastisch zoals je bent. Je hebt de loterij gewonnen toen je geboren werd. Maar misschien ben je dat even vergeten. Net als iedereen.

Dit boek is een liefdesbrief aan jou. Om je te herinneren aan een paar dingen die misschien in de loop der jaren naar de achtergrond verdwenen zijn.

Je bent waardevol.

Je verdient het om vriendelijk behandeld te worden.

Je verdient het om jezelf met compassie te behandelen.

Maar... doe je dat ook?

Gun jij jezelf de vriendelijkheid die je anderen zo makkelijk geeft?

Behandel je jezelf net zo goed als je een vreemde zou behandelen die jou om hulp vraagt?

Ben je geduldig en aardig, net als voor je familie, vrienden en collega's?

Of ben je constant aan het oordelen, bekritisieren en roddelen over jezelf... tegen jezelf?

Sweetie, listen. (I mean 'read'.)

Misschien ben je vergeten hoe geweldig je bent.

Of... misschien heb je het überhaupt nooit geweten.

Het maakt niet uit.
Je bent hier. In het nu.
En je hebt een verhaal te vertellen en een fantastisch leven voor de boeg.
Er schuilt een boodschap in je.
Ze heeft betekenis.
Waarde.
Ze is er.
Ze is er al heel lang, wachtend om ontdekt te worden.
En gedeeld te worden.
Schaamteloos.
Zonder excuses.
Onvergelijkbaar.

Believe me.
Ik heb echt wel iets geleerd tijdens de meer dan dertig jaar als (Engelse) communicatiecoach.

Betekenisvolle communicatie gaat veel verder dan alleen het gebruik van taal. Er ligt zoveel meer onder de oppervlakte dan de woorden die je uitspreekt.

Laten we snel even verdergaan naar een paar vragen uit mijn inbox: