

DE KRACHT VAN

VISUALISEREN

DENK



VOEL



PRESTEER



ALS DE TOP 1%

MAYA RAICHOORA

Vertaald door Nicole Seegers



ALTAMIRA



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.
Kijk voor meer informatie op www.harpercollins.co.uk/green.

Altamira is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2025 Maya Raichoor
Oorspronkelijke titel: *Visualise: Think, Feel, Perform Like the Top 1%*
Copyright Nederlandse vertaling: © 2026 HarperCollins Holland
Vertaling: Nicole Seegers
Omslagontwerp: Emma Wells, Studio Nic+Lou
Illustraties: © Hannah Williams
Zetwerk Nederlandse editie: Saskia Janssen
Druk: ScandBook UAB, Lithuania, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 013 0645 4
ISBN 978 94 013 0652 2 (e-book)
NUR 770
Eerste druk mei 2026

Originele uitgave verschenen bij Rider, een imprint van Ebury. Ebury is onderdeel van Penguin Random House UK, One Embassy Gardens, 8 Viaduct Gardens, London SW11 7BW.

The moral right of the author has been asserted.

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.
® en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

www.harpercollins.nl (info@harpercollins.nl)
www.altamira.nl

Elk ongeoorloofd gebruik van deze publicatie om generatieve kunstmatige-intelligentietechnologieën (AI-technologieën) te trainen is uitdrukkelijk verboden.

De exclusieve rechten van de auteur en de uitgever worden hierbij niet beperkt. HarperCollins maakt tevens gebruik van de rechten onder Artikel 4(3) van de Digital Single Market Directive 2019/79 en het uitvoeren van tekst- en datamining op deze publicatie is niet toegestaan.

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Om redenen van privacy zijn sommige namen en/of gebeurtenissen aangepast.

Dit boek is bedoeld om een algemene richtlijn voor visualisatietechnieken te geven. Het gebruik van de informatie in dit boek is volledig op eigen risico. De informatie in dit boek is niet bedoeld als vervanging voor medisch advies, diagnose of behandeling. Volgens de auteur is de verstrekte informatie correct en up-to-date tot 27 januari 2025. De uitgever, auteur en andere betrokkenen aanvaarden geen enkele aansprakelijkheid voor fouten of tekortkomingen, of voor eventuele gevolgen van het gebruikmaken van de informatie uit dit boek.

INHOUD

Inleiding	11
Mijn verhaal	17
Zo gebruik je dit boek	27

DEEL 1

BEWUSTZIJN: DE BEGINSELEN

HOOFDSTUK 1 – HOE JE DOOR TE VISUALISEREN JE BREIN KUNT HERPROGRAMMEREN	33
Neurowetenschap voor beginners	36
Het brein is als een stad	43
HOOFDSTUK 2 – SCHENK AANDACHT AAN JE GEDACHTEN	45
De mythe van ‘altijd positief denken’	47
De kracht van de menselijke verbeelding	50
HOOFDSTUK 3 – VOELEN OM TE HELEN	54
Emotioneel bewustzijn	56
Emotionele intelligentie	57
Emotionele flexibiliteit	58
Je emoties uiten	60

HOOFDSTUK 4 – BEPERKENDE OVERTUIGINGEN LOSLATEN	62
Geloof in jezelf kweken	66
De belangrijkste oorzaak waarom je je doelen niet bereikt	71
HOOFDSTUK 5 – DE KRACHT VAN VISUALISEREN	75
Visualiseren versus mediteren en mindfulness	79
Visualiseren versus manifesteren	81
HOOFDSTUK 6 – DE MINDSET VAN EEN KAMPIOEN	85
Wat ik van topsporters heb geleerd	86
Een onwankelbaar zelfvertrouwen ontwikkelen	100
HOOFDSTUK 7 – DOELEN STELLEN EN BEREIKEN	107
Wat wil ik?	109
Waarom wil ik het?	111
Wie moet ik zijn om het te bereiken?	112
Als een roofdier, niet als een prooi	113

DEEL 2

INZICHT: DE VIJF VISUALISATIETECHNIKEN

HOOFDSTUK 8 – UITKOMSTVISUALISATIE	123
Je doelen en je wensbeeld scherp krijgen	124
Het geloof in jezelf vergroten	129
Profiteren van een onstuitbaar zelfvertrouwen	131
Hoop en veerkracht kweken	137
Motivatie vergroten	141
Twijfel en angst overwinnen	142
Wat je kunt verwachten	143

HOOFDSTUK 9 – PROCESVISUALISATIE	146
Presteren als de top 1 procent	147
Faalangst overwinnen	152
Je focus en productiviteit vergroten	157
Je dag in gedachten repeteren	160
Sportprestaties en fitheid verbeteren	162
Gewoonten doorbreken en ontwikkelen	165
Loslaten	168
Wat je kunt verwachten	170
HOOFDSTUK 10 – CREATIEVE VISUALISATIE	173
Omgaan met moeilijke emoties	174
Dankbaarheid en vreugde voelen	178
Verbinding maken met je interne zelfvertrouwen	180
Omgaan met pijn	181
Stress verminderen	183
Wat je kunt verwachten	186
HOOFDSTUK 11 – NEGATIEVE VISUALISATIE	189
Prestaties verbeteren en voorbereid zijn	190
Waardering en motivatie stimuleren	193
Doelen bereiken	194
Wat je kunt verwachten	195
HOOFDSTUK 12 – VERKENNENDE VISUALISATIE	196
Content creëren	198
Content creëren voor speeches, evenementen en presentaties	201
Keuzes maken en problemen oplossen	202
Nieuwe ideeën en creativiteit ontwikkelen	204
Wat je kunt verwachten	207

DEEL 3
UITVOERING: ZO WORD JE EEN UITBLINKER

HOOFDSTUK 13 – EEN ROUTINE ONTWIKKELEN	211
Wanneer	211
Waar	214
Hoelang	215
Visualiseren op maat	216
Een gewoonte maken van visualiseren	218
Je oogst wat je herhaalt	220
De pijnstillers- versus de supplementmentaliteit	221
Voeg een paar extra's toe	223
HOOFDSTUK 14 – WORD VERLIEFD OP DISCIPLINE	228
De kunst van compassievolle discipline	235
Neem verantwoordelijkheid	238
Wees meer als Usain Bolt	240
Vooruitgang is beter dan perfectie	242
Tot slot	249
Bijlage: welkom bij jouw 30 dagenvisualisatiechallenge	255
Bronnen	267
Dankwoord	269

INLEIDING

Werk aan je geest zoals je aan je lichaam werkt – de sterkste versie van jezelf hangt af van beide.

Mijn lievelingsvak op school was lichamelijke opvoeding. Vanaf mijn vierde vond ik ballet en kat-en-muis spelen in de gymzaal het leukste wat er was. Toen ik ouder werd, werden bankbal, tennis en atletiek favoriet. Tegen de tijd dat ik in het laatste jaar zat beoefende ik vijf sporten en ging ik bijna dagelijks naar de sportschool. Dat het belangrijk is om voor je lichaam te zorgen en aan beweging te doen om fysiek fit te blijven, is mij met de paplepel ingegoten. Ook nu nog beoefen ik sporten, maak ik wandelingen en ga ik naar de sportschool. Het is een vanzelfsprekend en noodzakelijk onderdeel van mijn leven. Als ik daar geen prioriteit aan geef, merk ik meteen dat het zijn tol eist. Voor veel mensen geldt hetzelfde. Ook al is niet iedereen een sportschoolfanaat of uitstekende hardloper, de meeste mensen weten dat lichaamsbeweging bovenaan hun prioriteitenlijst zou moeten staan.

Lichamelijke opvoeding (LO), was een verplicht vak op school, maar niemand had het over het belang van het trainen van de geest. Kregen we MO-lessen? Mentale opvoeding?

Hebben we ooit geleerd hoe we het brein kunnen trainen? Ons brein is de helft van onze gezondheid. Vanaf het moment dat we wakker worden, bepaalt het alles wat we doen: hoe we denken, hoe we voelen, hoe we presteren. Dus als we het niet trainen of niet weten hoe we ervoor moeten zorgen, hoe kunnen we dan verwachten mentaal fit te blijven? Als samenleving hechten we zoveel belang aan ons lichaam en ons uiterlijk. Dat komt tot uiting in hoe we ons in onze relaties opstellen en in het belang dat we hechten aan bepaalde gewoonten. Dat is begrijpelijk: het lichaam is zichtbaar en daardoor kunnen we de resultaten zien. Maar heb je macht over je gedachten? Kun je je emoties reguleren? Weet je hoe je je brein kunt herprogrammeren om meer zelfvertrouwen te krijgen? Of hoe je je doelen kunt bereiken zonder uitgeput te raken? Bijna iedereen worstelt wel met een of ander mentaal probleem, maar de meeste mensen missen de tools om het aan te pakken. Het trainen van de geest is volkomen verwaarloosd, en daar ondervinden we nu in verschillende mate de gevolgen van. Het maakt niet uit hoe oud je bent of wat je doet, je mentale fitheid is van cruciaal belang voor een gezond, vervuld en zinvol leven.

Misschien is het je opgevallen dat ik niet de term ‘mentale gezondheid’ gebruik. Dat doe ik opzettelijk. Iedereen heeft een mentale gezondheid. Als je een geest hebt, heb je een mentale gezondheid. Net zoals je een lichamelijke gezondheid hebt als je een lichaam hebt. Maar niet iedereen is mentaal *fit*. Je blijft lichamelijk fit door gewichten te heffen, te hardlopen of misschien door aan pilates te doen. Op dezelfde manier blijf je alleen mentaal fit als je je geest actief traint met de juiste oefeningen en routines. Het is hoog tijd dat we stoppen met alleen maar te praten over mentale gezondheid en er werkelijk iets aan gaan doen. Daarom spreek ik specifiek over ‘mentale fitheid’.

Deze term werd in 1964 voor het eerst gebruikt in de psychologische literatuur, en toch hebben nog maar heel weinig mensen ervan gehoord, laat staan dat ze aan mentale fitheid dóén. Sterker nog, een tijdje geleden ben ik in Londen de straat op gegaan om mensen te vragen hun mentale fitheid een cijfer tussen 1 en 10 te geven; 90 procent van hen keek me met een lege blik aan en vroeg: ‘Wat is mentale fitheid?’ Het woord ‘gezondheid’ vervangen door ‘fitheid’ lijkt een kleine verandering, maar maakt een groot verschil. Mentale fitheid gaat over de dynamische aard van onze geest en de manier waarop we doelbewust actie kunnen ondernemen om mentaal gezond te blijven. De term is meer empowerend, meer op actie gericht en beter verdedigbaar. Mentale fitheid is een overkoepelende term voor veel aspecten, maar in dit boek laat ik een techniek zien die mogelijk grote impact heeft op je leven: visualisatie. Visualisatie heeft mijn leven niet alleen veranderd, maar gered. Maar daarover later meer. Dankzij deze techniek heb ik mijn doelen bereikt, zelfvertrouwen gekweekt en mijn brein geherprogrammeerd. Ik wilde dat ik deze techniek eerder had geleerd.

Ik veranderde van iemand die:

- beperkt werd door onzekerheden, zoals faalangst, gebrek aan zelfvertrouwen en de behoefte aan externe bevestiging;
- zich makkelijk liet overweldigen door problemen en snel opgaf onder druk;
- worstelde met gevoelens van tekortschieten, zelfkritiek en een voortdurende behoefte om zich tegenover anderen te bewijzen;
- werd aangetrokken door ongezonde dynamieken en emotioneel uitputtende relaties;

- chronisch gestrest was, verteerd werd door emoties en niet goed in staat was de controle terug te pakken of te relativeren;
- snel de eigen behoeften opgaf en ja zei op alles;
- overdreven toegewijd was aan taken en verantwoordelijkheden, waardoor er geen tijd overbleef voor ontspanning of persoonlijke groei;
- bang was om zichzelf volledig te ontplooien;

... in iemand die nu:

- weet wat ze waard is, de lat hoog legt en weigert met minder genoeg te nemen;
- veerkrachtig, helder en emotioneel in evenwicht is en kalm met uitdagingen kan omgaan;
- vertrouwen heeft in haar talenten, en risico's en kansen met overtuiging en vastberadenheid omarmt;
- is afgestemd op haar innerlijke signalen, en bij wie rust, zelfzorg en mindful keuzes maken bovenaan haar prioriteitenlijst staan;
- bruist van de energie, een positieve kijk heeft en intens geniet van het dagelijks leven;
- elke dag begint met waardering en zelfs in de kleinste dingen kansen en schoonheid ziet;
- problemen strategisch benadert, succes bereikt dankzij scherp inzicht en onvermoeibare inzet;
- authentiek leeft, geen last heeft van beperkingen en diep tevreden is met haar doel en de reis ernaartoe;
- het leven stoutmoedig tegemoet treedt en vertrouwen heeft in haar vermogen om hindernissen te overwinnen en iets groots te bereiken.

Wat veranderde er? Heel veel, zeker, maar het ingrijpendst was dat ik meer dan zes jaar aan visualisatie deed (en daar doe ik nog steeds aan). Door te investeren in mijn mentale fitheid verbeterde ik hoe ik denk, voel en presteer. En dat kun jij ook doen.

DE VIJF KERNONDERDELEN VAN MENTALE FITHEID

Mensen doen veel te ingewikkeld over mentale fitheid. Ik ben de afgelopen vijf jaar bezig geweest om het voor mezelf te vereenvoudigen, en dat wil ik nu met jullie delen. In mijn TEDx-talk van 2024 splitste ik mentale fitheid op in vijf kernonderdelen: **consistentie**, **cardio**, **voedingspatroon**, **rust** en **gewichtheffen** – dezelfde uitgangspunten die we gebruiken wanneer we aan onze lichamelijke fitheid werken. Door deze analogie wordt mentale fitheid tastbaar en haalbaar. Laten we de vijf kernonderdelen nader bekijken:

- **Consistentie:** Hoe vaak train je je brein? Een sixpack krijg je niet van de ene op de andere dag. Voor je brein geldt hetzelfde: je moet het regelmatig trainen. Het gaat er niet om dat je tot het uiterste gaat, het gaat erom dat je consistent bent.
- **Cardio:** Rust roest. Activiteiten als puzzelen, kwissen, journalen, kritisch denken, leren en debatteren houden het brein proactief bezig, waardoor het scherp blijft.
- **Voedingspatroon:** Je voedingspatroon gaat niet alleen over het voedsel dat je eet, maar ook over de content waarnaar je kijkt en luistert, inclusief de gesprekken die je voert. Je wilt je geest voeden met

goede dingen! Ga eens na wat je allemaal leest en waar je zoal naar kijkt en luistert. Voedt het je geest of put het hem uit?

- **Rust:** Hoe geef je je geest rust? Of het nu is door slaap, meditatie of een digitale detox, regelmatig actief rusten is van cruciaal belang voor mentaal herstel. Zoals je spieren tijd nodig hebben om zich na een training te herstellen, zo heeft je brein rust nodig om dingen te verwerken en zich weer op te laden. Stel jezelf de vraag: Wanneer was de laatste keer dat ik me geestelijk echt uitgerust voelde?
- **Gewichtheffen:** Dit gaat over het ontwikkelen van flexibiliteit, kracht en veerkracht van het brein. Hoe kun je je mindset verbeteren zodat je het leven beter aankunt en je doelen bereikt? Het antwoord is: door te visualiseren.

In tegenstelling tot wat je misschien soms denkt of ervaart, staat je geest aan jouw kant. En hoe sterker je hem maakt, hoe meer dat het geval is. Alle verschillende aspecten van mentale fitheid zijn belangrijk, maar ik wil je op het hart drukken om het ‘gewichtheffen’ niet te verwaarlozen. Vooral visualisatie helpt om een diepliggend potentieel te ontsluiten waarvan je misschien niet eens weet dat het bestaat. Ik heb bij mezelf en anderen gezien dat dankzij visualisatie de relatie met je gedachten, karakter en prestaties een complete transformatie ondergaat. Doordat ik werkte aan het versterken van mijn geest werd ik mentaal scherper, waardoor ik niet alleen mijn doelen bereikte, maar ook de hindernissen op mijn pad wist te

overwinnen. Dat wil niet zeggen dat ik geen moeilijke dagen of perioden meer meemaak. Maar die treed ik nu tegemoet met een kracht, helderheid en veerkracht die ik vroeger niet had. En dat is precies waar mentale fitheid om draait.

Ik wil één ding benadrukken: je hoeft je niet ongelukkig te voelen, ergens mee te worstelen of ziek te zijn om aan visualisatie te doen of dit boek te lezen. Dat is een gevaarlijke aanname. Ga je alleen naar de sportschool als je geblesseerd bent of een paar kilo's kwijt moet? Of ga je omdat je gezond en fit wilt blijven en je je goed wilt voelen? Behandel je geest op dezelfde manier. Kom niet alleen in actie wanneer het moet, maar doe dat wanneer je het kunt en wilt. Dat doen kampioenen ook.

MIJN VERHAAL

Ik ben op het moment de belangrijkste expert op het gebied van mentale fitheid en visualisatie in het Verenigd Koninkrijk. Dagelijks werk ik met wereldwijde merken, organiseer ik evenementen en werk ik als keynotespreker in binnen- en buitenland. Ik coach de beste sporters, directeuren en zakelijk leiders, van topvoetballers uit de Premier League en tennissers van wereldklasse tot miljardairs, CEO's en invloedrijke publieke figuren. Maar daar ging uiteraard heel wat aan vooraf!

Als kind was ik wat je een uitblinker zou kunnen noemen. Ik deed het geweldig op school, deed mee aan danswedstrijden en speelde professioneel badminton. Zoals in veel Zuid-Aziatische gezinnen, waren de verwachtingen altijd hooggespannen en ik was gewend om daaraan te voldoen. Ik had zelfvertrouwen, was hartelijk en stond erom bekend dat ik sociaal en opgewekt was. Mensen zeiden vaak tegen me dat mijn mogelijkheden eindeloos waren, en ik geloofde hen. Ik was opgewonden over mijn

toekomst en had het gevoel dat de wereld aan mijn voeten lag. Maar vanbinnen was ik ook erg gevoelig. Ik voelde alles intens en dat zorgde voor frictie in mijn relaties. Afgunst sijpelde naar binnen, vooral in competitieve omgevingen, en de druk van sport voelde vaak als een zware last. Achteraf bezien besef ik dat ik, hoewel ik aan de buitenkant leek te blaken van zelfvertrouwen, vanbinnen eigenlijk heel onzeker was. Toch was het leven nog altijd fantastisch. Mijn familie steunde me, ik ging dolgraag naar school en had het voorrecht om vijf à zes keer per week te kunnen trainen en door het hele land wedstrijden te mogen spelen. Alles bij elkaar genomen was ik gelukkig.

In december 2013, toen ik vijftien was, begon ik last te krijgen van obstipatie en ontdekte ik bloed in mijn ontlasting. Het was een beetje eng, maar ik vatte het tamelijk luchtig op, misschien was het gewoon buikgriep. Ik voelde ook niet veel pijn, dus ik dacht niet dat het ernstig was. Kort erna ging ik naar de dokter, die medicijnen voorschreef. Maar het werd er niet veel beter op en na een colonoscopie kreeg ik de diagnose colitis ulcerosa, een chronische ontsteking van de dikke darm. Mij werd uitgelegd dat deze ziekte vrij veel voorkomt bij mensen van vijftien tot dertig jaar. Ik zou perioden in mijn leven ziek zijn, dit worden ‘opvlammingen’ genoemd, gevolgd door perioden waarin ik gezond zou zijn, dit wordt ‘remissie’ genoemd. Het positieve was dat veel mensen die colitis ulcerosa hebben, met de juiste medicatie een normaal leven kunnen leiden. Deze medicijnen kunnen de ziekte extreem goed onder de duim houden. Ik had nog nooit van deze ziekte gehoord, maar probeerde positief te blijven, volgde de medische instructies op en ging verder met mijn leven. Maar helaas werden de symptomen na verloop van tijd erger en drong de realiteit van de ziekte pas echt tot me door.

Een opvlamming begon altijd geleidelijk, bijna sluipend.

Eerst had ik na maaltijden een onaangenaam gevoel en hier en daar pijn of kramp, maar na een paar dagen werden de symptomen erger. Dan rende ik tot wel dertig keer per dag naar het toilet, altijd bloedend, uiterst dringend en met zo'n hevige pijn dat het voelde alsof mijn ingewanden werden uitgeschraapt. 's Nachts werd ik elk uur badend in het zweet wakker, met mijn armen om mijn buik geklemd, terwijl ik in mijn kussen schreeuwde van de pijn. Soms moest ik zelfs op het toilet slapen omdat ik na de ondraaglijke pijn niet meer in staat was om die paar stappen terug naar mijn bed te zetten. Terwijl ik dit opschrijf word ik weer emotioneel omdat ik me herinner hoe onmenselijk het allemaal voelde. Mijn hele lijf voelde broos. Mijn maag was zo gevoelig dat alleen al de gedachte aan eten of drinken me met angst vervulde, omdat ik de pijn kende die zou volgen. Ik zag mezelf in de spiegel krimpen; ik viel alarmerend snel af en zag er uitgemergeld uit.

Maar de opvlammingen waren niet alleen fysiek ondraaglijk. De ziekte begon ook vat te krijgen op mijn geest. Ik was voortdurend bang en bezorgd en schaamde me vreselijk voor de symptomen. Zo diep dat alleen mijn familie ervan op de hoogte was. Nu zou ik willen dat ik het toen aan iemand had verteld, maar als jonge tiener durfde ik niet openhartig over zoiets te praten. Het was een eenzame ervaring die bijna vijf jaar duurde.

Tijdens opvlammingen boden alleen steroïden een beetje verlichting. Ze losten het probleem niet op, maar zorgden er wel voor dat de pijn draaglijker werd en de symptomen verminderden. Langzaam gaven ze me de kans om weer wat op te knappen, een beetje aan te komen, weer naar school te gaan en te proberen me als een normale tiener te gedragen. Al was ik dat absoluut niet. Tijdens de hevigste opvlammingen ging ik tot

wel veertig keer per dag naar het toilet en slikte ik vijfenzestig pillen op een dag. Op school droeg ik luiers voor volwassenen, rende ik geregeld de klas uit, had ik ongelukjes als ik rondliep en moest ik mijn pijn voor iedereen verbergen.

Ik vond het vreselijk zoals mijn leven eruitzag. Mijn wereld draaide om pijn, medicijnen en ziekenhuisbezoeken. Ik begon me te storen aan mijn vrienden en zelfs aan mijn familie. Ik was jaloers op hun gelach, hun vrijheid, hun normaal-zijn. Als ik mensen zorgeloos zag eten, sporten of plannen zag maken voor de toekomst, voelde ik me verbitterd en eenzaam. Ik had niet alleen pijn, ik was kapot. Eén opvlamming doorstaan was al een hele kwelling, kun je nagaan hoe het was om dat negen keer mee te maken. Dat was drie jaar lang een marteling.

Bij elke opvlamming werden mijn lichaam en geest zwakker. Ik herinner me dat ik op een dag in het ziekenhuis lag en me verslagen voelde. Eigenlijk is ‘verslagen’ veel te zacht uitgedrukt. Lichamelijk was ik een schim. Ik was zeventien en zat midden in een van de ergste opvlammingen van mijn leven. Ik kreeg al dagenlang steroïden en pijnstillers via een infuus. Ik had een lege blik in mijn ogen. Ik zei niets. Ik voelde niets. Ik was alles kwijt. Mijn lichaam en geest hadden het volledig opgegeven. Ik was kapot van elke keer die pijn en symptomen, ik had geen enkele vechtlust meer in me. Veel mensen vertelden me hoe sterk ik was omdat ik de symptomen doorstond, maar ik was het beu om sterk te zijn. En eerlijk gezegd wilde ik niet meer vechten. Het was beangstigend om te veranderen van een jong meisje met zoveel passie en levenslust in iemand die alles waardoor ik me mens voelde, was kwijtgeraakt. Ik bleef me maar afvragen waarom ik gestraft werd en waarom dit mij overkwam. Ik had alle hoop verloren. Ik zag geen uitweg meer.

Een paar dagen later adviseerde mijn arts een operatie.