

Jen Sincero  
Jij bent  
een  
badass!

Twijfel niet langer aan jezelf  
en start een fantastisch nieuw leven



ISBN 978-90-225-7679-3

ISBN 978-94-023-0606-4 (e-book)

NUR 400

Oorspronkelijke titel: *You Are a Badass*

Oorspronkelijke Amerikaanse uitgave: Basic Books, onderdeel van Perseus Books Group

Vertaling: Elisabeth van Borselen

Omslagontwerp: Pinta Grafische Producties

Vormgeving binnenwerk: Steven Boland

© 2013 Jen Sincero

Nederlandstalige uitgave © 2016 Meulenhoff Boekeryj bv, Amsterdam

First published in the United States by Basic Books, a member of the Perseus Books Group

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

*Voor mijn vader en broer Stephen  
die steevast lief zijn en mij steunen*

*En nog steeds na al die tijd  
heeft de zon nog nooit tegen de aarde gezegd:  
'Je bent me wat schuldig.'  
Zie wat er gebeurt met een liefde als deze. Het verlicht de  
hemel.*

– Rumi

# Inhoud

Inleiding	11
<i>Deel 1: Hoe je zo bent geworden</i>	19
1 Het was de schuld van mijn onderbewustzijn	21
2 Het G-woord	30
3 Wees als een duif	37
4 De grote sluimerstand	42
5 Zelfperceptie is een beestenbende	49
<i>Deel 2: Hoe omarm je je innerlijke badass</i>	53
6 Houd van jezelf zoals je bent	55
7 Ik weet dat je bent, maar wie ben ik?	66
8 Wat doe je hier op aarde?	74
9 De man met de lendendoek	83
<i>Deel 3: Hoe put je uit de onuitputtelijke bron</i>	87
10 Meditatie voor beginners	89
11 Je brein is je bitch	95
12 Volg je kruis	103
13 Geven en laten geven	110
14 Dankbaarheid: de drug die leidt tot grootsheid	114

15	Vergeven of laten dooretteren	122
16	Relax, dude	130
<i>Deel 4: Hoe je die flauwekul achter je laat</i>		135
17	Het is zo makkelijk als je er eenmaal achter bent dat het niet moeilijk is	137
18	Uitstellen, perfectie en een Poolse biertuin	151
19	Het drama van overweldigd zijn	158
20	Angst is voor losers	167
21	Miljoenen spiegels	177
22	Het goede leven	189
<i>Deel 5: Hoe je fantastisch wordt</i>		191
23	Het geweldige besluit	193
24	Geld, je nieuwe beste vriend	202
25	Geef je eraan over	225
26	Niet denken, maar doen	230
27	<i>Beam me up, Scotty</i>	242
<i>Bronnen</i>		245
<i>Dankwoord</i>		255

# Inleiding

*Je kunt met niets beginnen, vanuit het niets, en vanuit het niets wordt er een pad gevormd.*

– Predikant Michael Bernard Beckwith, een voormalig drugsfan die in een spirituele fan veranderde en daarna een inspirerende badass werd

Ik vond altijd dat citaten zoals die hierboven ontzettende onzin waren. Ik begreep ook totaal niet waar ze het over hadden. Ik bedoel dus dat het mij niets kon schelen. Ik was zo ontzettend cool. Het weinige wat ik wist over de zelfhulp-/spirituele wereld vond ik onvergeeflijk goedkoop. Het stonk naar wanhoop, overdreven kerkelijkheid en ongewenste knuffels van onaantrekkelijke vreemdelingen. En breek me de bek niet open over hoe chagrijnig ik werd als het over God ging.

Tegelijkertijd wilde ik wanhopig graag van alles in mijn leven veranderen en daarbij had ik wel wat hulp kunnen gebruiken, tenminste, als ik mijn ik-ben-heiliger-dan-jij-houding opzij had kunnen zetten. Ik bedoel, over het geheel genomen ging het best goed met mij. Ik had een paar boeken gepubliceerd, had een heleboel goede vrienden, familie met wie ik close was, een appartement, een auto die het deed, eten, tanden, kleren, schoon drinkwater... Ver-

geleken met de meerderheid op deze planeet was mijn leven een heerlijk gebakje. Maar als ik bedacht waartoe ik in staat was, dan was ik, laten we zeggen, niet hevig onder de indruk.

Ik had altijd het gevoel van ‘Kom op zeg, is dit het beste wat ik kan? Echt waar? Ga ik net genoeg verdienen om mijn huur te kunnen betalen deze maand? Alweer? En ga ik nóg een jaar weggooien met het daten van een stelletje weirdo’s zodat ik in al die instabiele, los-vast-relaties blijf hangen en nog meer drama creëer? Echt? En ga ik me werkelijk weer afvragen wat de zin van mijn leven is en zwelgen in dat moeras van ellende voor de tigste keer?’

Het. Was. Zo. Slaapverwekkend.

Ik had het gevoel alsof ik de schijn ophield met mijn lauwe leven dat hier en daar een plotselinge uitbarsting van grootsheid kende. Het pijnlijkste van alles was dat ik diep vanbinnen wíst dat ik compleet geweldig was, dat ik de macht had om te geven, te ontvangen en lief te hebben; dat ik met één enkele sprong over hoge gebouwen kon springen en dat ik alles kon maken waartoe ik me zette en... ‘Wat was dat? Heb ik zojuist een parkeerbon gekregen? Je neemt me in de maling, laat eens zien. Ik kan het me niet veroorloven deze te betalen, het is geloof ik al de derde deze maand! Ik ga nu meteen naar het politiebureau om...’ En dan, lalala, daar ga ik, weer volledig in beslag genomen door doodgewone futiliteiten, om vervolgens een paar weken later mezelf af te vragen waar die paar weken zijn gebleven en hoe het in vredesnaam mogelijk was dat ik nog steeds vastzat in mijn krakkemikkige appartement en elke avond in mijn eentje taco’s van een dollar zat te eten.

Als je dit leest, dan neem ik aan dat er een aantal aspecten in je leven zijn die er ook niet zo goed uitzien. En je weet dat ze veel beter kunnen zijn. Misschien woon je samen met je soulmate en deel je opgewekt je gaven met de wereld, maar hebben jullie geen cent te makken zodat jullie hond zijn eigen kostje bij elkaar moet scharrelen als hij wat te eten wil. Misschien heb je het financieel prima voor elkaar en voel je een diepgaande band met het hogere doel in je leven, maar kun je je niet meer herinneren wanneer je het voor het laatst in je broek deed van het lachen. Of misschien doe je het op



alle terreinen slecht en breng je al je vrije tijd huilend door. Of zuip je je klem. Of word je kwaad op alle mensen van parkeerbeheer wier timing perfect is en die geen gevoel voor humor hebben en in jouw optiek deels verantwoordelijk zijn voor jouw persoonlijke financiële crisis. Of misschien heb je alles wat je hebben wilt, maar ben je op de een of andere manier nog steeds ontevreden.

Dit boek gaat niet per se over het verdienen van miljoenen, hulp bij het oplossen van wereldproblemen of over het krijgen van je eigen tv-show, behalve als dat iets is wat je graag wilt. Je roeping kan gewoon zijn dat je voor je familie zorgt, of een perfecte tulp weet te kweken.

Waar het om gaat is dat je kristalhelder krijgt wat jou gelukkig maakt en wat ervoor zorgt dat je je het best voelt. Vervolgens creëer je dat dan, in plaats van te doen alsof dat doel onbereikbaar is. Of alsof je het niet verdient. Of alsof je een inhalig, extreem egoïstisch persoon bent omdat je meer wilt dan je al hebt. Of alsof je moet luisteren naar wat papa en tante Marie vinden dat je zou moeten doen.

Het gaat erom dat je de ballen hebt om je voor te doen als de slimste, gelukkigste, meest badassige versie van jezelf, hoe die er voor jou dan ook mag uitzien.

Het goede nieuws is dat als je dat wilt doen, je alleen maar één simpele verandering hoeft aan te brengen in je denkwijze.

Je moet het **willen** veranderen van je leven vervangen door het **besluiten** je leven te veranderen.

•••••

Willen kun je doen door op de bank te zitten met een pijp in je hand en een reistijdschrift op je schoot.

Besluiten betekent dat je er helemaal voor gaat, dat je alles doet wat ervoor nodig is, en je dromen najaagt met de vasthoudendheid van een cheerleader die een week voor het eindejaarsbal zonder date zit.

•••••

Je zult waarschijnlijk dingen moeten doen waarvan je nooit gedacht had dat je ze zou doen, want als een van je vrienden je dat zag doen of erachter kwam dat je er geld aan besteedde, dan zou je door de grond willen zakken van schaamte. Of ze zouden zich zorgen om je maken. Of niet langer vrienden met je willen zijn, omdat je nu wel echt heel vreemd en anders bent. Je zult moeten geloven in dingen die je niet kunt zien, net als in sommige dingen waarvan je het harde bewijs hebt dat ze onmogelijk zijn. Je zult je over je angsten heen moeten zetten, telkens weer falen en er een gewoonte van moeten maken om dingen te doen die je niet zo prettig vindt om te doen. Je zult je oude, beperkende overtuigingen moeten loslaten en je vastklampen aan je besluit om het leven te creëren dat je wenst alsof je leven ervan afhangt.

Want weet je... je leven hangt ervan af.

Hoe moeilijk dit ook klinkt, het is in de verste verte niet zo vreselijk als midden in de nacht wakker worden en het gevoel hebben dat je verpletterd wordt door het besef dat het leven aan je voorbijsjeest en je nog steeds niets hebt gedaan wat enige betekenis voor je heeft.

Je hebt misschien verhalen gehoord over mensen die een grote doorbraak hadden op het moment dat echt alles in de soep draaide... ze vonden een knobbeltje of de elektriciteit werd afgesloten, of ze stonden op het punt om seks te hebben met een vreemde om drugs te kunnen kopen toen ze plotseling het licht zagen en transformeerden. Maar je hoeft niet te wachten tot je je grootste dieptepunt hebt bereikt om te beginnen met uit de put te komen. Het enige wat je moet doen is een besluit nemen. En dat kun je nu doen.

Dichteres Anaïs Nin schreef ooit deze geweldige regel: 'En de dag kwam waarop het risico om gesloten te blijven in een knop pijnlijker was dan het risico te nemen om te bloeien.' Zo was het voor mij, net zoals ik denk dat het voor de meeste mensen is. Mijn reis was een proces (en dat is het nog steeds) dat begon met mijn besluit om een aantal grote veranderingen te realiseren, ongeacht wat ik moest doen om dat voor elkaar te krijgen. Geen van de dingen die ik eerder had geprobeerd werkten: het grondig overpeinzen ervan met mijn therapeut, erover discussiëren met mijn vrienden die net

zo platzak waren als ik, me uit de naad werken, naar de kroeg gaan voor een biertje en hopen dat het probleem zichzelf zou oplossen... Ik stond op het punt waarop ik van alles zou proberen om mijn leven op orde te krijgen en blablabla, het was alsof het universum me uitprobeerde om te zien hoe serieus ik was.

Ik ging naar motivatiebijeenkomsten waar ik een naamplaatje op kreeg en een high five gaf aan de persoon die naast me zat terwijl ik schreeuwde: 'Jij bent geweldig en dat ben ik ook!' Ik sloeg op een kussen met een honkbalknuppel en gilde alsof ik in brand stond, ik legde contact met mijn geestgids, nam deel aan een groepsceremonie waarin ik met mezelf trouwde, schreef een liefdesbrief aan mijn baarmoeder, las elk zelfhulpboek dat voorhanden was, en besteedde meer geld dan ik had aan een privécoach.

Eigenlijk offerde ik mezelf op.

Als je niet bekend bent met de zelfhulpwereld, dan hoop ik dat dit boek een aantal van de basisconcepten die mijn leven compleet hebben veranderd verduidelijkt, zodat jij ook een doorbraak kunt hebben zonder dat je gillend weg wilt lopen tijdens het proces. Als je je kleine teen al in de zelfhulpvijver hebt gestoken, hoop ik dat dit boek je iets vertelt op een nieuwe manier waardoor er een lichtje bij je gaat branden zodat je een aantal grote veranderingen kunt realiseren, wat tastbare resultaten kunt creëren en dat je op een dag wakker wordt en in tranen van duizelingwekkend ongeloof uitbarst dat jij nu jij bent.

Als ik ooit kan voorkomen dat iemand met zijn of haar innerlijke kind moet gaan spelen, ben ik in mijn missie geslaagd.

Toen ik aan mezelf ging werken, was mijn belangrijkste doel: bedenken hoe ik geld kon verdienen. Ik had geen idee hoe ik een constant, vast basisinkomen bij elkaar kon krijgen en ik vond het verschrikkelijk om toe te geven dat ik geld wilde verdienen. Ik was schrijver en muzikant; ik had het idee dat het voldoende was (en zeer nobel, dank u wel) om me op mijn kunst te richten. Dat met dat geld zou wel vanzelf komen. Nou, dat was een geweldig plan! Niet dus. Maar ik zag zo veel mensen zulke waardeloze en hartverscheurende dingen doen om geld te verdienen (en dan heb ik het nog niet