

AGAVNI JESSAIJAN

NO MATTER WHAT

Van innerlijke strijd
naar **innerlijke kracht**

HEARTCORE
PUBLISHERS.

'What if the worst thing that happened to you,
becomes the best thing that could have happened to you?'

- Joe Dispenza

INHOUD

Inleiding	9
1. Je hebt altijd een keuze	15
2. Gevangen en gevluht	31
3. Durven zien en ontrafelen	51
4. Innerlijke strijd	75
5. Acceptatie, helen en vergeven	97
6. Fysieke en mentale kracht	125
7. Creatie en integratie	151
8. Innerlijke kracht	179
9. Wie wil je zijn?	195
Nawoord	209
Dankwoord	217

1.

JE HEBT ALTIJD EEN KEUZE

'Every experience, no matter how bad it seems,
holds within it a blessing of some kind.

The goal is to find it.'

- *Gautama Buddha*

Alles is mogelijk en je hebt altijd een keuze, daar geloof ik heilig in. Ik zie het bevestigd in alles wat ik doe. Ook jij hebt de keuze hoe je met dingen omgaat. Je kunt kiezen om slachtoffer te zijn van gebeurtenissen of je kiest ervoor het heft in eigen hand te nemen. Het is een keuze, net zoals vergeving dat is, of de discipline om dagelijks aan jezelf te werken, wat er ook gebeurt.

Lang heb ik getwijfeld over dit boek, het kwam namelijk niet opeens uit de lucht vallen in die helikopter. Zit iemand op mijn verhaal te wachten? Wil ik dit écht? Kan ik dealen met eventuele positieve én negatieve uitkomsten?

Intuïtief wist ik dat ik nog een strijd te voeren had. Ik voelde dat er nog iets miste. Zodoende had ik in drie maanden tijd drie grootse – en hopelijk transformerende – events ingepland om dingen te doorbreken: een 12 Hour Challenge bij Unbreakable Academy, een Wim Hof-reis naar Polen en een Joe Dispenza-retraite van een week. Ik had er ongelooflijk veel zin in, tot de coronapandemie

om de hoek kwam kijken. Alle drie de programma's werden door de pandemie gecancelled en daar baalde ik enorm van. Tot een klein jaar later *Kamp Van Koningsbrugge* op mijn pad kwam.

Kamp Van Koningsbrugge is een tv-programma waarin vijftien gewone burgers het grootste avontuur van hun leven aangaan. Ze worden fysiek en mentaal op de proef gesteld aan de hand van de vijf kernwaarden van het Korps Commandotroepen: moed, beleid, trouw, eer en trots.

Het was oktober 2020 toen de eerste aflevering op tv was. Ik zat aan de buis gekluisterd. Wat een introductie! Wat een heftigheid. De intensiteit, het afzien én de link met Defensie maakten dat ik direct dacht: waarom heeft niemand mij dit verteld? Dit wil ik ook! De eerste aflevering was nog niet afgelopen maar mijn besluit stond vast: volgend jaar zou ik meedoen. Dit wilde ik kunnen.

Ik had alleen een klein probleem. Ik was niet meer zo fit als ik altijd was geweest. Niet in mijn lijf en ook niet echt in mijn geest, want ik zat midden in een bizar jaar. Ik had in twee maanden tijd afscheid moeten nemen van twee huisdieren, mijn ridgeback-pup Indie, na een slopend ziekbed, en kater Spitz, die kerngezond was maar plotseling dood neerviel. Mijn relatie van ruim twintig jaar liep op de klippen. Vervolgens moest ik ook nog eens mijn vijftienjarige kat Puk laten inslapen. Ik voelde me alleen en was intens verdrietig.

Wat niet meehielp was dat ik tijdens de pandemie het maar zonder overheidssteun moest zien te redden met mijn net gestarte tweede bedrijf en daarnaast een deeltijdstudie van drie avonden in de week inclusief zelfstudie volgde. Het was een bizar jaar.

De sportscholen waren nog dicht maar ik trainde buiten in een calisthenicspark. En toen ik goed en wel gesetteld was in mijn

nieuwe huis – ik had een nieuwe stek gevonden, als nieuwe start voor mezelf – besloot ik te gaan hardlopen, om de boel van me af te rennen. Voorheen had ik altijd een intense hekel gehad aan hardlopen, maar ik had een nieuw doel. Een doel waaraan ik mezelf kon optrekken: trainen voor *Kamp Van Koningsbrugge*. Als commando moet je kunnen marsen en speedmarsen, met zware schoenen aan je voeten en een zware tas op je rug. Die eerste aflevering had indruk op me gemaakt. Ik vroeg me af of de deelnemers wisten waar ze aan begonnen en of ze hadden geweten van die lompe schoenen.

Ik besloot me op alles voor te bereiden. Ik kocht zware stappers om mijn belastbaarheid te vergroten en het mezelf lekker moeilijk te maken. Mijn eerste run op die schoenen zal ik nooit vergeten. Hoewel het buiten niet warm was, brandden mijn voeten weg. Ik was bijna in staat om op blote voeten door te rennen, maar ik pakte door. Stap voor stap, met de motiverende woorden van ex-Navy SEALs Jocko Willink en David Goggins in mijn oren als motivatie van buitenaf. Het was precies wat ik nodig had om mijn interne demonen te overwinnen, want elke stap was zwaar, en al helemaal toen ik de kilo's in mijn rugzak ging opvoeren.

Ik boekte resultaat en werd steeds fitter en mentaal weer sterker, ook thuis, waar ik voor het eerst in ruim twintig jaar alleen woonde. En dat zonder huisdieren. Ik schreef me in voor seizoen twee van het programma, en een paar maanden later was ik een van de vijftien strijders, verkozen uit duizenden aanmeldingen. Dat ik veel op mijn schouders neem weet intussen half Nederland – degenen die het programma hebben bekeken. Of het altijd gezond is, is een tweede. Maar het is wat ik kan, zeker als het moet.

Vallen en opstaan

Ik ben ervan overtuigd dat je kunt leren omgaan met emoties, met valkuilen, aangeleerde patronen of negatieve overtuigingen. Dat je niet-dienend gedrag kan doorbreken. Dat je de kunst van het leven kan leren. Wie en wat wil je zijn? Wat wil je achterlaten? Leef je bewust of overkomt het leven je? Blijf je klagen of ga je er wat aan doen? Hoe ga je om met obstakels, uitdagingen, nare gebeurtenissen of teleurstelling? Verderop in het boek beschrijf ik wat ik heb meegemaakt in mijn jeugd. Die demonen zijn inmiddels aangekeken, geheeld en verwerkt. Daar heb ik geen last meer van in mijn heden. Sterker nog: ze zijn de bron van mijn ontwikkeling als persoon en als professional. Ik put kracht uit die ervaringen. Ik leg straks ook uit hoe ik dat heb gedaan en hoe dat zich vertaalt naar mijn dagelijkse realiteit. Een paar vroegere 'demonen' zijn wel onderdeel geworden van de manier waarop ik train en altijd met sport bezig ben.

Als kind wilde ik topsporter worden. Eerst focuste ik me op tennis, later werd het volleybal. Door omstandigheden waar ik niet altijd invloed op had is dit niet gelukt. Tegenwoordig heb ik zo goed als alles in mijn leven zelf in handen, maar nog altijd kom ik mezelf soms tegen, door redenen die binnen of buiten mezelf liggen. Ik heb moeilijke tijden gekend tijdens de kredietcrisis, waar ik volledig door werd opgeslokt en waardoor ik niet meer in staat was om te sporten. Ik voelde me toen diep ongelukkig. Ik heb grote ups en downs ervaren tijdens mijn jaren als ondernemer, en mezelf soms ook verloren in de hectiek van het leven. Het was een continue strijd van vallen en opstaan en van automatische overlevingsmechanismen, en ik was er klaar mee.

Wanneer ik lekker in mijn vel zit kan ik de wereld aan. Op een

dieptepunt kan ik dat ook, maar dan is het pure wilskracht en overleven. Dat is écht een andere energiebron. Wilskracht is niet onuitputtelijk en dus besloot ik dat ik daarvan af moest, want dat is op de lange termijn niet gezond. En zo is sport mijn levensstijl geworden. Hoewel ik consistentie ambieer gedijt mijn diepere patroon nog altijd op 'alles of niets'. Fysieke inspanning geeft me elke dag weer nieuwe energie. Intussen heb ik geleerd om een beetje liever voor mezelf te zijn en te doseren. Ook in mijn sport. Ja, in mijn belevingswereld kan het altijd beter. Dit blijft een uitdaging, want elke keer dat ik mezelf stretch met nieuwe dingen kom ik dit element tegen. Dan word ik eerst boos op mezelf dat ik niet beter presteer, en mild ben ik dan niet echt. Maar dan kijk ik terug op wat ik heb overwonnen en denk dan ook direct: *shit can happen*. Morgen weer een nieuwe dag. Inmiddels heb ik iets meer compassie voor mezelf.

Doorzetten is een keuze

In aflevering twee van 'mijn' seizoen *Kamp Van Koningsbrugge* werden we onderworpen aan de rivierenmars. Het indrukwekkende 'finger-pointing' van instructeur Ray Klaassens vlak voor we van start gingen, staat nog in mijn geheugen gegrift. Ik vertaalde zijn preek naar: 'Je wilt het of je wilt het eigenlijk niet écht.' Dat is een keuze. Ik voel zelf duidelijk verschil tussen écht willen en doorgaan onder wat voor omstandigheid dan ook, of dénken dat je het wilt maar het stiekem liever niet willen. Op zo'n moment geef je toe aan het negatieve stemmetje en stap je dus niet uit je comfortzone.

De helse rivierenmars was een grote test in uithoudingsvermogen, mentale veerkracht en doorzettingsvermogen, vooral ook

door de basale angst die ik voor de natuur heb. Ook de manier waarop ik tegen mezelf sprak was een mentale test. Ik heb gejackt, ik heb gelachen, ik heb me verwonderd over de volheid van de Duitse 'jungle' waarin we ons bevonden, ik heb vastgezet in de blubber, ben met mijn hoofd recht in prikkeldraad gelopen en zat daar vervolgens een tijdlang in vast met mijn ingevlochten haar. Net als de anderen ben ik ontelbaar vaak gevallen en elke keer weer dacht of zei ik hardop, naast een hele hoop gevloek, gekreun en gesteun: 'Even checken. Niks gebroken? Ben ik nog heel? Kan ik opstaan? Mooi, dan kan ik doorgaan.'

Wat ging er op dat moment in me om? Ik heb mezelf veel moed moeten inspreken. Er waren momenten dat ik dacht: hoe dan? Het vele vallen staat me bij. De bomen en takken die de rivier versperden, en het feit dat ik geen sporen zag van andere deelnemers die er al langs waren geweest. De twintig kilo die ik meedroeg: één zandzak in de rugzak, één zandzak in de hand en dan nog dat wapen dat continu van mijn schouder afgleed. Bloedirritant. Op een bepaald moment ervoer ik lichtelijke hallucinaties: ik dacht andere deelnemers te zien of te horen lopen, en op een gegeven moment had ik zelfs het idee dat ik in rondjes liep, want sommige stukken zagen er hetzelfde uit. Ik dacht dat ik in de maling werd genomen door de productie, omdat sommige scenario's te lachwekkend voor woorden waren. Helaas was het de harde realiteit. Ik moest door.

Geloof me als ik zeg dat ik écht alle staten heb bereikt in die rivier. Ik ben zo ongelooflijk diep gegaan dat ik tunnelvisie kreeg. Het is bizar wat het deed met me en hoe snel verschillende emoties zich afwisselden. Maar ik had een helder doel: binnen de zeven uur binnen zijn, ook al hadden we als deelnemers geen enkel idee

van de afstand, onze snelheid of hoelang we door moesten lopen. Ik werd al vrij snel ingehaald door andere deelnemers en realiseerde me, ondanks alles, dat deze rivierenmars een grote mindfuck was. Eén kreet bleef in mijn hoofd rondzingen: loop je eigen race. Dwars door je angsten heen. Ik was het meest bang om mijn enkels of polsen te verzwikken of te breken. Maar mijn mindset was: gewoon doorgaan, niet te veel bij stilstaan. Er zijn ergere dingen in het leven.

Reflecteren in het heetst van de strijd

Er was één moment tijdens het commando-avontuur dat er wat ruimte ontstond om wat gedachten op papier te zetten. We zaten in een cirkel in stilte te wachten op het volgende commando. Ik twijfelde geen seconde en pakte het notitieblokje uit mijn tas dat we hadden gekregen voor de nachtelijke commandolessen en dat zeker niet bedoeld was als dagboek. Maar ik deed het toch, en het opschrijven luchtte enorm op.

'Dag 4: Zelfreflectie. Ruimte aan de groep & aan specifieke personen gelaten om de rol van leider op zich te nemen. Vond ik wel een leuke uitdaging om met mezelf aan te gaan. Op dag 3 vond ik het frustrerend dat ik toch niet de leiding had genomen voor teamsucces, maar ik accepteerde de gekozen leiders. Mezelf allang overstegen in mijn fysieke capaciteiten en dus een trots gevoel. Reflectie met Ray & Dai: ik twijfel te veel aan mezelf, maar fijn om compliment te krijgen dat ze me nu al goed beoordelen, met wat vingers op de zere plek dan. Want er is een tijd voor actie en voor hard ontspannen. De boog kan niet altijd gespannen staan. Tja, dat is wel mijn leven. Dus als ik hier

ff kan volgen & andere mensen de ruimte kan geven om te falen en te leren, dan doe ik dat en daar ben ik heel erg oké mee. Maar het is fucking zwaar, na de rivierenmars dacht ik dat het niet erger kon. Maar dat kan dus wel, haha. Die bergen en zo. Ik wist dat het ging komen. Heel heftig. Mijn emotie komt los als ik ontspan – dan ontlaad ik als het ware. Vind mezelf wel een beetje een huilebalk ineens, maar ja, so be it. Minder in mijn hoofd zitten. Jeroen wil een Raf zien die geniet.'

Ik kon de eerste paar dagen nog niet echt genieten. Ik nam mezelf en het avontuur heel serieus en ik stond altijd aan. Ook in de rustmomenten, want ik had me voorgenomen om me continu bewust te blijven van mijn omgeving. Dat had ik wel gezien in het eerste seizoen: alles is informatie en zou nog weleens van pas kunnen komen in een test. Na het tentgesprek kon ik eindelijk iets meer ontspannen en besloot ik ook meer te gaan genieten van alle bijzondere oefeningen en van het feit dat ik daar überhaupt aanwezig mocht zijn.

Reflecteren en schrijven hebben altijd in mij gezeten. Reflecteren en keuzes maken in het heetst van de strijd heb ik als jong meisje ook gedaan. Niet alleen in de momenten zelf, maar vooral ook in mijn dagboeken. En daar ben ik mezelf eeuwig dankbaar voor. Met terugwerkende kracht heb ik er veel bevestiging uit gehaald en daarmee mijn eigen verhaal op feiten kunnen checken.

Keuzes maken en mijn stem laten horen; inmiddels weet ik hoe dat moet. Maar in de beginjaren van mijn werkzame leven – in loondienst – was ik nog niet zo mondig. Ik was niet in staat mezelf goed te verdedigen, maar als ik onrecht ervoer dan liet ik van me horen. Ik kan me nog een van mijn eerste managers herinneren,

die compleet uit zijn plaat ging om iets kleins. Het was een heftig moment en ik zat, bang als ik was, te wachten op een fysieke confrontatie. Het emotioneerde me hevig, omdat het niet klopte. Ik verzamelde alle moed die ik had, sloeg de deur keihard dicht en nam per direct ontslag. Geen seconde langer wilde ik daar blijven. Het was een onveilige werkomgeving en ik had het gevoel dat ik niet kon winnen. Ik stond voor een keuze, en koos voor mezelf, ook al trok ik uiteindelijk financieel aan het kortste eind. Al snel besepte ik: het is maar geld. Ik verdiende beter.

Soms moeten er dingen gebeuren om je iets te laten inzien. Ik was net twintig en dit was mijn eerste ervaring met een ongezonde werksituatie. Het heeft de basis gelegd voor mijn verdere carrière: een eigen bedrijf in cultuur- en leiderschapsontwikkeling. Niet alleen persoonlijk maar ook professioneel heb ik al vrij snel geleerd keuzes te maken, hoe onrechtvaardig dat op bepaalde momenten ook voelde. Ik houd elke situatie naast mijn eigen waardensysteem en wanneer beide niet in verbinding met elkaar staan, weet ik dat een keuze moet maken. Ik beseft inmiddels heel goed welke battles ik wel of niet kan winnen.

Mijn reflectieve kracht is ook gegroeid door mijn studie veranderingmanagement, die mij heeft geleerd om te gaan met weerstand tussen mensen in een organisatiecontext, met verschillende realiteiten en culturen, en hoe je complexe uitdagingen te lijf gaat door probleemoplossend te denken en een groep mensen de gewenste richting op te laten bewegen.

Mijn werk als organisatieadviseur en mijn ondernemende karakter hebben me veel gebracht. Niet alleen in de begindagen van mijn carrière, nog in loondienst, maar later ook als adviseur en als ondernemer. Het was en is nog steeds een weg vol obstakels,

maar ik kies ook nooit voor de gemakkelijke weg. Ik bewoog al vroeg – nog voor mijn dertigste – de ‘andere kant’ op en begon voor mezelf. Ik wilde zowel privé als professioneel mijn eigen keuzes maken. Ik wilde ervaren hoe het is om geen vangnet te hebben, te durven vallen en ook zelf weer te leren opstaan.

Niemand komt je redden, of toch wel?

Ik vond het tijdens *Kamp Van Koningsbrugge* soms bizar om te merken dat de fysiek krachtigste personen niet altijd instonden voor het team, niet oprecht wilden helpen. Het staat haaks op hoe ik zelf in elkaar steek en deed me denken aan een ervaring in mijn leven een paar jaar eerder.

In 2016 nam ik deel aan de THNK School of Creative Leadership, en die begon met een wadloop. Aan deze cursus doen meer dan dertig internationale professionals van over de hele wereld mee, en die zijn niet altijd even goed voorbereid op het koude en natte Nederlandse weer. Ik had hier rekening mee gehouden en zelf wat extra *gear* meegenomen in mijn rugzak, voor het geval iemand wellicht geen gepaste outfit zou hebben voor de wadloop.

Ik begon voorop maar belandde al snel achteraan, niet alleen omdat ik met allemaal mensen aan het kletsen was, maar ook omdat ik zag dat sommige steeds vermoeider werden en het moeilijk hadden met de loop. Het was een regenachtige en grijze dag in maart en als je ons klimaat niet gewend bent, is dat een regelrechte hel als je uit een zonnig land komt. Net voorbij het ‘point of no return’, waar een aantal forse mensen besloot terug te gaan, liep ik intussen achteraan in de groep. Ik trok een deel van mijn eigen uitrusting uit en gaf dat samen met de extra meegenomen setjes aan deelnemers die het intens koud hadden. Eén iemand

had het bijzonder zwaar. Bij elke stap had ze moeite om overeind te blijven, maar ze kon niet meer terug en daar had ze spijt van. De gidsen hadden een lange stok bij zich waar zij zich aan kon vasthouden, maar nog steeds zag het er ongemakkelijk uit.

Theresa. Een mooie, forse Zuid-Afrikaans-Nederlandse dame van zeker anderhalve kop groter dan ik. Het wad was een behoorlijke uitdaging, zelfs voor mij. Ik had het ook nog nooit eerder gedaan. Die stok hielp voor geen meter en dus gaf ik Theresa een arm. We hielden elkaar in balans en stap voor stap kwamen we verder. Om haar geest op andere gedachten te krijgen praatte ik met haar over haar Afrikaanse roots, het boeddhisme, waarin we beiden een pad afgelegd bleken te hebben, haar jarenlange werk voor de Verenigde Naties en het leven in het algemeen. Het duurde uiteindelijk meer dan vier uur, maar we haalden het einde. We eindigden weliswaar achterop, maar dat was niet belangrijk. Theresa was me dankbaar omdat dit avontuur veel voor haar betekende. En dat gevoel was wederzijds, want ik mocht mijn kracht inzetten om haar te helpen.

Ik moest aan Theresa denken toen ik tijdens *Kamp Van Koningsbrugge* op een gegeven moment zelf vond dat ik de zwakkere schakel was. Ik verbaas me er nog steeds over dat zelfs onder die bizarre omstandigheden, en na wat we tot dat moment als team samen hadden meegemaakt, niet iedereen van nature geneigd is om een ander te helpen.

En dan is er nog een groot verschil tussen helpen en wel-hel-pen-maar-dat-eigenlijk-niet-écht-willen. Dat voel je. Er waren een paar mannen in de groep die me oprecht hebben geholpen tijdens het tv-programma, zonder gemor. Dan voelde ik ook direct: dit zit goed. Dat kunnen voelen is een grote kwaliteit van het hart.

De anderen – die niet oprecht wilden helpen – accepteerde ik op dat moment, wetende dat het niet over mij ging. Ze kozen voor zichzelf, op een manier die ik mezelf nooit zou toestaan.

Als ik er nu op terugkijk, ben ik dankbaar dat ik ook aan den lijve heb mogen ervaren hoe het is om een keer niet de sterkste te zijn. Dat 'aanhaken' of eens 'in de kar zitten' – wat ik niet graag doe – ook een functie heeft. Dit inzicht komt me in mijn dagelijks leven als ondernemer goed van pas.

Ik mag zijn wie ik ben

Toen ik naar mijn huidige woning verhuisde, kwam ik mijn oude dagboeken en poëziealbums tegen. Toen ik een van de boekjes opende, viel er een papiertje uit. Ik herkende het direct, het was mijn Gezonde-Belofte-Eed: 'Ik geef mezelf, ook als klein meisje, toestemming om te spreken.'

Deze belofte heb ik daarna in alle facetten van mijn leven toegepast. In mijn relatie en tegen vrienden en familie gaf ik mijzelf toestemming om vrijuit te spreken en mijzelf te uiten. Ook in mijn professionele leven paste ik dit toe. Mensen vinden het soms confronterend, want ik zeg wat ik vind of denk: de blokkade op mijn keel is al jarenlang weg. Jezelf volledig uiten, in taal of op schrift, is letterlijk jezelf blootgeven. Maar ik geef mezelf die toestemming, telkens weer.

In een van mijn dagboeken blijf ik hangen bij een foto die me dierbaar is. Een foto van mijn Nederlandse oma met haar hand in mijn hand, vlak voordat ze stierf. Uit dit beeld spreekt de pure liefde en zorg die ze mij altijd gegeven heeft. Op de pagina ernaast staat een foto van mijn Armeense grootouders – ik heb een Armeense vader en een Nederlandse moeder – waarbij mijn

grootvader *dede* schreef: 'Aan onze Agavni, mijn lieve kleine schat, je bent een prachtmeid. *Nene* en ik houden ontzettend veel van jou en altijd. Wij wensen jou een gelukkige en prettige toekomst. Veel geleerdheid en wijsheid dat je zelfstandig en zeker in het leven kunt gaan. Dede Nubar.'

Onafhankelijkheid is mij al vroeg meegegeven. Niet alleen door mijn Armeense opa en oma, maar vooral door mijn moeder. Zij heeft me geleerd dat ik altijd mijn eigen boontjes moet kunnen doppen, het tegenovergestelde van hoe zij in het leven stond op jongvolwassen leeftijd. Mijn moeder heeft ook de basis gelegd voor mijn doorzettingsvermogen. 'Niet janken, doorgaan,' kreeg ik met de paplepel ingegeven. Dit credo heeft me veel gebracht in het leven, en daar ben ik mijn moeder dankbaar voor.

Pas heel recent ben ik voor het eerst naar het land van mijn roots gereisd, Armenië. Ik stuitte daar op een bijzondere spreuk:

Արևը չի մնա ամպի հետևում

En de Engelse vertaling die erbij stond: '*The sun won't stay behind the cloud.*' Daar, in dat voor mij beladen land, kwam de betekenis ervan hard bij me binnen. Dit Armeense gezegde betekent dat de waarheid niet altijd verborgen zal blijven en zich vroeg of laat zal openbaren. Een mooie levensles. Ik weet nu dat dit boek en de openbaring van mijn verhaal onderdeel zijn van mijn weg voorwaarts. Het geeft mijn leven een diepere betekenis en het is tegelijkertijd een innerlijke bevrijding voor de volgende fase van mijn leven. Mijn kracht is dat ik mijn waarheid en levenslessen kan delen ondanks én dankzij wat ik in mijn leven heb meegemaakt. Het is een bewuste keuze.

Op deze manier naar mijn leven kijken is wat ik dagelijks doe. Ik ben de creator van mijn leven. Het is absoluut mogelijk om je dromen te verwezenlijken – júst als je heftige dingen hebt meegemaakt. Dit gaat voorbij wishful thinking: deze mindset stelt je in staat om verantwoordelijkheid te nemen voor jouw eigen hoogste goed, en daarmee dat van anderen. Je zult wel écht aan de bak moeten, maar that's life. De goede dingen komen je niet aanwaaien. Bij sommige mensen lijkt dat misschien wel zo, maar je ziet van een ander nooit de héle waarheid. Geloof me, er is niemand die geen struggles kent. Iedereen heeft wel een uitdaging.

Dit is ook mijn boodschap aan jou: leef naar jouw waarheid en denk na over wat jij wilt achterlaten of laten ontstaan in de wereld. Doe dat niet zonder na te denken over de impact van je acties, maar goed doordacht met compassie, creativiteit en moed, in de mooie wetenschap dat je altijd nog voldoende te leren hebt. Het is nooit klaar, hoe graag we dat ook zouden willen. Ook hierin heb je een keuze. Inmiddels neem ik de volle honderd procent verantwoordelijkheid voor mijn eigen pad. Ik kan het verleden niet veranderen, maar wel hoe ik ermee omga.

In verbinding met jezelf

Pas met diepe reflectie – jezelf in de spiegel durven aan te kijken – ben je in staat terug te kijken en te ontdekken wat iets je brengt of kost. Wat een bepaalde keuze voor jou betekent, wat je te ontdekken hebt over jezelf. Soms met vallen en opstaan, maar elke dag heb je de kans nieuwe keuzes te maken.

Dat neemt niet weg dat er soms dingen gebeuren die gewoonweg vreselijk zijn. Misschien kan je die gebeurtenissen niet veranderen. Maar je hebt wel zelf in de hand hoe je daarmee omgaat. Ik

heb zelf op jonge leeftijd de moed gehad om te breken met mijn omgeving, en later heb ik dat ook op professioneel gebied gedaan als een situatie me niet meer paste. En hoewel dit me ook angst inboezemde, vertelde mijn intuïtie, mijn *gut feeling*, me dat in het onbekende stappen beter voor mij zou zijn dan blijven waar het niet gezond was.

Dit is dan ook mijn opdracht aan jou: welke keuzes heb je gemaakt om te komen waar je nu staat? Is het tijd om bij te sturen en andere keuzes te maken? Er is altijd wel ergens werk aan de winkel: aan jezelf, je team, je bedrijf, je lijf, je huis.

Comfort is de moordenaar van alle dromen. Angst ook. Zit je in een diep dal of in een situatie waarin je niet wilt zijn? Gefeliciteerd! Als je er op een andere manier naar durft te kijken is de route eruit er een waarvan je kan gaan genieten. Ups en downs horen erbij. Ongemak ook. De kunst van het leven is om de naakte waarheid aan te kijken – waar je vandaan komt, wie jij nu bent en wie jij wilt zijn – om je vervolgens volledig open te stellen en in te zetten voor het leven dat voor je ligt. Tors je trauma of intense levensgebeurtenissen niet met je mee, maar doorbreek het taboe dat vooral in jezelf zit, stap voor stap. Het uitspreken brengt je zoveel meer dan wanneer je je ellende binnenhoudt.

Zorg ervoor dat je altijd een beetje honger hebt: honger naar leren, naar willen weten en ontdekken, naar het onbekende. Stel vragen aan jezelf en je omgeving, dan blijf je fris kijken en kan je werkelijk contact maken met de kracht van het leven. Jóúw leven.