Laat maar zitten.

Alweer.

Zo bouw je een plan dat wél blijft staan

ARNOUD KUIPERS

COOPER PUBLISHING

Laat maar zitten. Alweer.

© 2026 Arnoud Kuipers

Uitgegeven door Cooper Publishing
Eerste druk, 2026

ISBN 9789403929064

Omslagontwerp: Cooper Publishing
Binnenwerk: Cooper Publishing

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Inhoud

Vooraf 5

1 Week tien 7

2 Komt goed 14

3 Fuck it 20

4 Het busje 27

5 Het poeder 35

6 Geef je doel een klant 42

7 Het wijntje 48

8 De sportkamer 53

9 De knuffel 60

10 De stoep 65

11 Zondigen 72

12 Laat maar komen 80

Verantwoording 87

Bronnen 89

Vooraf

Even eerlijk, voordat je begint.

Ik ben geen coach. Geen diëtist, geen psycholoog, geen wetenschapper. Ik heb nooit iemand door een dieet geloodst, en dat ga ik bij jou ook niet doen.

Wat ik wel ben: iemand die tien keer opnieuw begon en tien keer terugzakte. Diëten, sportscholen, schema's. En, gek genoeg, ook de man die één keer iets begon dat wél bleef staan: een eigen bedrijf. Jarenlang begreep ik niet waarom het één standhield en het ander steeds verdampte. Dit boek is het antwoord dat ik vond, met de onderzoekers erbij die het kunnen uitleggen.

Mijn vorige boek stelde je één vraag: wat wil je nou eigenlijk écht? Dit boek gaat over wat er gebeurt nadat

je het antwoord weet. En vooral over de keer dat het wéér niet lukt.

Pak een pen. Er staan lege regels in dit boek, en die zijn van jou.

Meer hoef je over mij nog niet te weten. De rest staat in de hoofdstukken. Inclusief de stukken waar ik niet trots op ben. Vooral die.

HOOFDSTUK 1

Week tien

Ik zit in week tien.

Tien weken shakes. Ontbijt: shake. Lunch: shake. Avondeten: shake. Het heet een dieet, maar het voelt als een abonnement op honger.

Ik droom over eten. Letterlijk. 's Nachts eet ik dingen die ik overdag niet mag, en 's ochtends word ik wakker met het schuldgevoel. Zonder dat er iets gebeurd is. En bij elke McDonald's-reclame loopt het water me in de mond. Mijn lijf kan blijkbaar televisie ruiken.

Vandaag draag ik een pak. De vader van een goede vriend is overleden. Na de dienst gaan we eten, bij Van der Valk. De familie is Indonesisch, dus er is een Oosters buffet geregeld.

Ik sta ervoor met een leeg bord.

Niemand hier weet dat ik op dieet ben. En al wisten ze het: wie telt er calorieën op een uitvaart? Dit is geen zwakte, zeg ik tegen mezelf. Dit is respect.

Bami. Saté. Het eerste echte eten in tien weken. Ik proef elke hap.

En dan sta ik op voor de tweede ronde.

Ergens tussen mijn stoel en het buffet gebeurt het. Geen stem. Geen besluit. Eén gedachte:

Fuck it. Ik ben nu toch al aan het zondigen. Dan maar goed.

Nasi. Atjar. Kroepoek. Kip.

Mijn maag kent dit allemaal niet meer. Ik weet dat de buikpijn komt. Ik neem hem op de koop toe.

De weken erna maak ik de shakes netjes op. Ontbijt en lunch, zoals het hoort. Zonde van het geld anders. Maar 's avonds eet ik gewoon weer warm. Officieel ben ik nog op dieet. Nieuwe zakjes bestel ik alleen nooit meer.

Er is geen avond waarop ik stop. Er staan alleen, weken later, lege doosjes in de voorraadkast. Doosjes waar zakjes poeder in zaten.

Laat maar zitten. Alweer.

Dit was geen eerste keer.

Dit was poging zeven. Er zouden er nog drie volgen, al waren dat geen diëten meer. Elk dieet had een andere naam. Een ander boekje, een ander lijstje, een keer

zelfs een ander poeder. Maar het einde was altijd hetzelfde. Niet met een knal. Met een zucht.

En elke keer dezelfde zin erachteraan.

Laat maar zitten.

Alweer.

Misschien ken je die zin. Misschien ging het bij jou niet om eten. Misschien was het de sportschool. De studie die je zou oppakken. Het bedrijfsplan in de la. De cursus waar je drie lessen van hebt gevolgd. Het maakt niet uit wat het was.

Wat uitmaakt, is wat je daarna tegen jezelf zei.

Want die zin is geen conclusie. Het voelt als een conclusie. Het klinkt als een feit over jou. Alsof je na al die pogingen eindelijk het bewijs rond hebt: ik ben blijkbaar iemand die dit niet kan.

Dat is de leugen waar dit boek over gaat.

Ik zal je vertellen waarom ik dat zeker weet.

In dezelfde jaren dat ik keer op keer stopte met lijnen, begon ik een bedrijf. Zelfde man. Zelfde hoofd. Zelfde wilskracht, of wat daarvoor doorging.

Het bedrijf hield stand. Ook toen het snelle succes uitbleef. Ook in de maanden waarin stoppen makkelijker was geweest en niemand het me kwalijk had genomen.

Dus reken even mee. Als opgeven een karaktertrek was, iets dat in mij zit zoals mijn schoenmaat, dan had ik ook dat bedrijf laten zitten. Deed ik niet. Tien

afvalpogingen die strandden, één bedrijf dat bleef staan. Dezelfde persoon.

Dat kan maar één ding betekenen: het lag niet aan de persoon. Het lag aan het verschil tussen die pogingen.

Het één was zo gebouwd dat het kon blijven staan. Het ander was zo gebouwd dat het moest omvallen. En ik ben er jaren over gedaan om te zien wat dat verschil precies was.

Dit boek gaat niet over motivatie. Motivatie had ik zat. Tien keer zelfs.

Dit boek gaat over bouwen. Over een plan dat blijft staan als jij wankelt.

Nog één ding over die tien weken, want er zit iets in dat je moet zien.

Tien weken op poeder is lang. De meeste mensen halen week twee niet. Ik zat in week tien en droomde over eten. En ik hield het nog steeds vol.

Iemand heeft ooit de wereld ingeslingerd dat een nieuwe gewoonte eenentwintig dagen kost. Drie weken volhouden en dan gaat het vanzelf, was de belofte. Het is een van de hardnekkigste fabels uit de zelfhulpwereld, en hij komt niet eens uit onderzoek naar gewoontes. Hij komt uit een boek uit 1960 van een plastisch chirurg, over patiënten die moesten wennen aan hun nieuwe gezicht.

Toen onderzoekers het echt gingen meten, bij echte mensen met echte voornemens, kwam er iets heel anders uit. Doorgaans duurt het ruim twee maanden