100 SMOESJES. NUL EXCUSES.

MORGEN GA IK SPORTEN.

En 100 andere leugens die je jezelf vertelt.

HARD VOOR JE SMOESJES. NIET VOOR JE LIJF.

Een confronterend, hilarisch en praktisch boek over beginnen, bewegen en jezelf eindelijk serieus nemen.

Een confronterend veranderboek · editie 2027

INHOUD

Dit is geen boek dat je gaat redden. Dat mag je zelf doen.

Een route van herkenning naar actie. Lees in volgorde: de inzichten zijn bewust opgebouwd.

PROLOOG — Hallo, ik ben de klootzak in je hoofd. **5**

01 De rekening van Morgen **9**

02 Geen zin is geen levenslange beslissing **19**

03 Je hoeft niet eerst fit te zijn **28**

04 De sportschool is geen rechtbank **37**

05 Kopen is geen bewegen **46**

06 De perfecte maandag bestaat niet **55**

07 Stop met trainen als straf **64**

08 De koelkast is geen rechter **74**

09 Het leven geeft niks om je schema **83**

10 Vergelijk jezelf maar lekker kapot **92**

11 Een afspraak met jezelf **101**

12 Vandaag is geen wonderdag **110**

JOUW BEWEEGPLAN **120**

EEN ECHTE WEEK — VAN LEZEN NAAR DOEN **125**

BRONNEN EN VERANTWOORDING **128**

HULP, VEILIGHEID & DE KLEINE LETTERS **130**

LAATSTE WOORD **131**

UITGAVEGEGEVENS

© 2027. Alle rechten voorbehouden. Eerste Nederlandstalige editie. Uitgegeven in eigen beheer via Bookmundo. Verveelvoudiging of verspreiding buiten de wettelijke uitzonderingen vereist toestemming van de rechthebbende.

Niemand komt jouw leven voor je leiden.

Laat ik beginnen met iets wat misschien lekker tegenvalt: dit boek gaat je niet aan je oren van de bank sleuren. Ik kan je niet in je schoenen praten. Ik kan wel laten zien hoe verdomd goed je bent geworden in jezelf iets wijsmaken.

We kunnen voor onze werkgever op tijd komen, afspraken voor anderen nakomen en een compleet huishouden draaiende houden. Maar wanneer we zelf een kwartier nodig hebben, volgt er een vergadering met één agendapunt: waarom het vandaag écht niet uitkomt. Morgen is voorzitter. Hij heeft nog nooit een besluit genomen waar je fitter van werd.

Ik ga hem bij naam noemen. Ik ga je soms laten schrikken. En er gaan zinnen in dit boek staan waar je misschien even van moet slikken. Prima. Ik schrijf niet om je een warm dekentje over je excuses te leggen. Maar ik ga je ook niet vertellen dat pijn, ziekte, geldproblemen of een overvol leven verzinsels zijn. Dat zou niet hard zijn, alleen dom.

Dit boek draait om een verandering die niemand op Instagram voor je kan filmen: van iemand die voortdurend zegt dat hij ooit gaat beginnen, naar iemand die weet hoe hij een volgende haalbare stap zet. Ook na een slechte week. Juist dan.

Lach. Vloek desnoods. Herken jezelf. Maar gebruik dat herkennen niet als het volgende uitstelproject.

Hard taalgebruik. Geen kamikazeadvies.

Morgen is de sarcastische stem die jouw uitvluchten verkoopt. Wanneer een tekst hem tegenspreekt, hoor je de nuchtere tegenstem: geen goeroe, maar de feiten, de ervaring en je eigen keuze. Zo herken je het verschil tussen een overtuigende smoes en een bruikbaar inzicht. De “100 leugens” zijn herkenbare gedachten, geen wetenschappelijk gevalideerde diagnose. Soms is een reden om niet te trainen gewoon terecht. Dit boek maakt het onderscheid: een smoes kun je onderzoeken; een echte beperking moet je respecteren.

Lees de hoofdstukken op volgorde. Je hoeft niet iedere actie uit te voeren. Kies wat veilig bij je past: wandelen, fietsen, zwemmen, een rustige groepsles of passende krachttraining. Kleine stappen zijn een begin, geen volledige vervanging voor de beweegrichtlijnen op lange termijn.

Bij ziekte, blessures, aanhoudende pijn, zwangerschap met klachten, medische beperkingen of ernstige vermoeidheid: kies herstel of overleg over passende belasting met een zorgprofessional. Stop bij scherpe pijn of alarmsymptomen. Bij pijn op de borst, ernstige benauwdheid, flauwvallen of ander direct gevaar: bel 112.

Je hoeft niet dun, gespierd of perfect te worden om waardevol te zijn. Het doel is meer regie, energie en plezier in bewegen — geen straf, schaamte of gevaarlijk gedrag.

Je hoeft dit boek niet uit te hebben om te bewegen. Kijk of je deze week één veilige, haalbare vorm kunt proberen, al is het vijf minuten. Observeer wat je vooraf dacht en hoe het achteraf voelde. Geen test, geen wedstrijd, geen schuld. Vandaag kan de eerste bladzijde van jouw eigen ervaring zijn.

PROLOOG

Hallo, ik ben de klootzak in je hoofd.

Gefeliciteerd. Je hebt een boek gekocht over in beweging komen. Lekker veilig ook: je kunt het zittend lezen. Misschien met een koekje erbij. Niets mis met een koekje; ik ben vooral enthousiast over de briljante constructie waarbij jij je fit voelt omdat je iets over fitness in huis hebt gehaald. De sportwinkel kent je naam. Je longen kennen nog geen vooruitgang.

Ik ben Morgen. Je persoonlijke belangenbehartiger voor alles wat vandaag niet hoeft. Ik zeg nooit: 'ga vooral nooit sporten'. Dan zou je me onmiddellijk doorhebben. Nee, ik zeg: 'tuurlijk, doen! Alleen niet op deze ingewikkelde dinsdag'. Daar kun jij rustig twintig jaar mee vooruit.

Mijn meesterwerk is dat ik klink als gezond verstand. Eerst voldoende slaap. Eerst de juiste schoenen. Eerst betere omstandigheden. Soms heb ik zelfs gelijk: bij ziekte, blessures of echte uitputting is rust verstandig. Maar ik gebruik die uitzonderingen graag om van elke gewone dinsdag een medisch noodgeval te maken.

En ik heb nog een geheim: ik hou van jouw goede bedoelingen. Meer zelfs dan van je bank. Goede bedoelingen geven je dat warme gevoel van een nieuw begin zonder de vervelende bijwerking van beginnen. Ik ben pas in gevaar als je één haalbare afspraak nakomt op een dag waarop niets bijzonders gebeurt.

Dus maak gerust een foto van dit boek. Zet er 'GAMECHANGER' onder. Vertel je vrienden dat het je ogen heeft geopend. En leg het vervolgens naast het ongebruikte springtouw, je cursus Spaans en de hardloopschoenen met nog fabrieksfrisse zolen. Dan kan ik gewoon met pensioen op jouw kosten.

Voor iedereen betrouwbaar. Behalve voor jezelf.

Je kunt een nachtdienst hebben gedraaid, ziek zijn, een kind hebben dat niet slaapt of een lijf dat pijn doet. Dan is rust geen smoes. Lees dat nog eens. Dit boek is niet geschreven door een idioot die denkt dat een longontsteking een gebrek aan discipline is. Maar ik profiteer er wel van

wanneer jij elke keer hetzelfde zinnetje gebruikt, ook op dagen waarop er wél een passende mogelijkheid bestaat.

Kijk eens hoe het werkt. Voor je werk ben je betrouwbaar. Voor familie ben je bereikbaar. Voor de pakketbezorger ren je naar de deur alsof je olympisch goud kunt winnen. Maar wanneer jijzelf tien minuten aandacht vraagt, komt mijn kantoor met een spoedadvies: 'Nee hoor. Vandaag even niet.'

Soms is dat advies juist. Dan luister je naar je lichaam. Maar soms geef je de hele avond weg aan dingen die je niet eens leuk vindt. Niet omdat je geen karakter hebt. Omdat onmiddellijke afleiding zich zonder moeite op de voorgrond dringt. Wat je telkens herhaalt, wordt vanzelf de gemakkelijke route. Dat is geen vrijspraak voor eeuwig. Dat is de plek waar we gaan ingrijpen.

Laat deze even aankomen: je laat geen collega's stelselmatig zitten, maar jezelf zet je moeiteloos honderd keer op 'misschien'. Daar komt geen boze mail over. Geen waarschuwing van HR. Alleen jaren later die vreemde vraag in de spiegel: 'Wanneer ben ik opgehouden mezelf serieus te nemen?' Die vraag beantwoord je niet met een nieuwe sporttas.

Eén vraag maakt me werkloos.

Mijn favoriete woord bestaat uit zes letters: MAANDAG. Als het zondagavond is, kun je de meest ongelooflijke plannen maken. Hardlopen. Krachttraining. Gezond koken. Vroeg op. Water drinken. Eigenlijk maak je in anderhalve minuut een nieuw mens. De volgende ochtend blijkt dat je dezelfde bent, met minder slaap en een duurdere sportbroek.

Er is één vraag die me de stuipen op het lijf jaagt: 'Wat kan ik vandaag, onder mijn échte omstandigheden, veilig en concreet doen?' Niet wat een influencer kan. Niet wat je twintig jaar geleden kon. Jij. Vandaag. Het antwoord kan vijf minuten zijn. Dat is minder spectaculair dan een nieuw leven op maandag, maar verschrikkelijk moeilijk voor mij om weg te redeneren.

Want vijf minuten kun je niet gemakkelijk verkopen als een onbereikbaar wereldproject. Een wandeling, een proefles boeken, een rustig rondje fietsen, een afspraak met een begeleider: het zijn acties waar een datum

aan hangt. Ik heb een hekel aan data. Ik hou van woorden als ooit, binnenkort en als het wat rustiger is.

Mijn beste truc? Je maakt één misstap en ik noem het bewijs dat je niet kunt veranderen. Training gemist? Dan zou de hele week mislukt zijn. Pizza gegeten? Dan zou je leefstijl meteen waardeloos zijn. Een paar dagen niet bewogen? Dan ben je zogenaamd ‘niet zo iemand’. Wat een onzin. Als je een tand vergeet te poetsen, laat je de rest van je gebit toch ook niet wekenlang in de steek? Een gemiste dag vraagt om een volgende keuze, geen complete wederopbouw van je zelfbeeld.

Ik wil dat je perfectie eist. Dan mag je bij elke onvolmaaktheid terug naar nul. De grap is dat er helemaal geen nulknop bestaat. Er bestaat alleen je eerstvolgende keuze.

Lachen mag. Wegduiken niet.

Je kunt dit boek op twee manieren gebruiken. Eén: je lacht, markeert een vernietigende zin, stuurt hem naar een vriend en verandert niets. Voor Morgen is dat het ideale zakenmodel. Ik lever entertainment en jij houdt je oude gewoontes, keurig verpakt als 'ik ben ermee bezig'.

Twee: tijdens het lachen erkennen waar je jezelf een prachtige smoes verkoopt. Niet om jezelf te vernederen, maar om de handelwijze van je eigen brein te herkennen. Je kunt een excuus begrijpen én toch besluiten er niet achteraan te lopen. De lezer in dit boek is geen patiënt of leerling. Je bent de persoon die uiteindelijk beslist.

Laat ik heel even mijn masker laten vallen. Een boek lezen over verandering is geen verandering. Een screenshot van een quote is geen training. Een sportabonnement is geen bewijs van inzet. Dat zijn hooguit kassabonnen van je voornemens. Als je ogen werkelijk open moeten gaan, kijk dan naar je gedrag, niet naar je plannen.

Daarom wil ik niet dat je jezelf aan het einde kapot scheldt. Schuldgevoel is mijn favoriete brandstof: je voelt je slecht, je zoekt troost, je stelt uit en morgen begin je opnieuw. Ik wil liever dat je één afspraak maakt die zo helder is dat je haar kunt uitvoeren of eerlijk kunt verzetten. Kleine daad. Echt bewijs. Geen speech.

Klap dit boek niet dicht om een nieuw leven te fantaseren. Zoek straks één klein moment in je eigen agenda waarop je veilig kunt bewegen. Zet

het erin alsof het een afspraak is met iemand voor wie je op tijd zou komen. Want dat is het ook: een afspraak met jou.

Anders word ik binnenkort werkloos. En geloof me: dat is voor een man die Morgen heet behoorlijk vervelend.

Je krijgt je uitgestelde jaren niet terug.

Je hebt geen tijdmachine nodig om te schrikken. Pak een kalender. Zoek het jaar waarin je voor het eerst riep dat je meer zou bewegen. Hoeveel verjaardagen zitten daartussen? Maak je geen zorgen: ik, Morgen, kan ze allemaal verklaren. De verbouwing. Het werk. De kinderen. De regen. Die ene week waarin het écht niet uitkwam. Stuk voor stuk keurige alibi's. En toch is er iets raars: je hoeft geen zeven jaar achterstand in te halen. Dat kan niet eens. Je hoeft alleen te stoppen met morgen de rekening te laten betalen voor vandaag. De pijn zit niet in één gemiste training. Die zit in duizend dagen waarop je jouw eigen wens onderaan de stapel legde. En nee, dat zeg ik niet om je verdrietig te maken. Ik zeg het omdat ik daar uitstekend van leef.

LEUGEN 001 “Ik heb geen tijd.”

Je hebt geen tijd? Je telefoon heeft intussen een uitgebreid proefschrift geschreven over filmpjes die je morgen niet meer kunt navertellen. Je agenda heeft vandaag wél ruimte gemaakt voor nieuws over een ruzie tussen twee onbekenden, drie keer de koelkast voor de derde keer inspecteren en een video waarin iemand een tuinslang ontwart. Je tijd is niet per definitie te kort. Soms heeft je aandacht alleen een beroerde baas.

Open je schermtijd. Kies één terugkerend tijdvak van tien minuten en behandel het als een echte afspraak.

LEUGEN 002 “Mijn agenda zit propvol.”

Je agenda is geen vijandige bezetter. Maar het is knap dat je jezelf er als enige met succes buiten hebt gehouden. Er passen werk, afspraken, kinderfeestjes en die vergadering zonder duidelijk doel in. Alleen jouw eigen beweegmoment haalt de selectie nooit. Je gezondheid kan zichzelf helaas niet inplannen.

Schrijf één haalbaar beweegmoment in je agenda, inclusief plek en duur.

De dinsdag die niemand zich herinnert.

Neem de gewone dinsdag. Niet de dramatische dag waarop de wasmachine ontploft en je kind koorts krijgt. De doodgewone dinsdag waarop je thuiskomt, iets eet en even gaat zitten. Je pakt je telefoon om te kijken hoe laat de supermarkt dichtgaat. Een half uur later weet je wie er

ruzie heeft in een realityprogramma, waarom iemand in Amerika zijn keuken heeft verbouwd en welke onbekende hond vandaag jarig is. De supermarkt? Geen idee. Morgen vindt dit prachtig. Niet omdat ontspanning fout is — een avond rustig niets doen mag gewoon — maar omdat je de grens niet meer opmerkt tussen kiezen en wegdrijven. Je hebt geen minuut verloren aan een zorgvuldig gekozen plezier; je bent je eigen avond kwijtgeraakt zonder dat je er iets voor terugkreeg. En dan komt de zin: ‘Ik heb geen tijd voor mezelf.’ Dat is de pijnlijke grap. Je had tijd. Je had alleen geen besluit genomen over wat die tijd waard was. Stel jezelf vanavond geen beschuldigende vraag als ‘Waarom ben ik zo zwak?’ Stel een betere: ‘Op welk moment hield ik op met zelf kiezen?’ Daar ligt de opening. Niet bij een miraculeus vrij uur. Bij vijf minuten die voortaan van jou zijn.

Onderzoek je avond zonder een rechtbank te openen. Welke minuten waren echt nodig voor werk, zorg of herstel? Welke waren ontspanning waar je blij van werd? En welke verdwenen in doelloos klikken? Je hoeft die laatste categorie niet met een zweep terug te vorderen. Je mag er één klein stukje uit pakken. Dat stukje is van jou. Geen schuld. Wel eigenaarschap.

LEUGEN 003 “Ik sta al vroeg genoeg op.”

Moet het van jou om vijf uur? Mooi, dan kan ik het makkelijk saboteren. Ik verkoop graag keuzes die je toch nooit wilt maken. Je hoeft echt niet om vijf uur in een ijsbad te springen terwijl een podcast je uitscheldt. Het probleem is niet dat je geen ochtendmens bent; het is dat je alleen aan ochtenden denkt.

Kies één ander moment dat bij jouw leven past, ook als dat om halfacht 's avonds is.

De enige afspraak die altijd mag uitvallen.

Stel dat een vriend je 52 keer belooft je te helpen en 52 keer niet verschijnt. Op een gegeven moment geloof je hem niet meer. Toch blijf je jezelf grote beloftes doen die je niet kunt of wilt waarmaken. Het beschadigt iets kleins maar wezenlijks: vertrouwen in je eigen woord. Begin daarom niet met 'vanaf nu iedere dag'. Begin met een afspraak die je kunt nakomen. Zelfrespect groeit niet uit een motiverende zin. Het groeit uit bewijs.

LEUGEN 004 “Iedereen heeft me nodig.”

Iedereen heeft je nodig. Behalve jijzelf blijkbaar; die mag als laatste een afspraak bij je aanvragen, ergens in 2034. Dat kan waar zijn. Maar kennelijk ben jij de enige die nooit op je eigen lijst verschijnt. Je zorgt voor de auto alsof hij een koninklijke patiënt is. Voor de bestuurder is geen onderhoudsbudget. Briljant bedrijfsmodel.

Zoek één activiteit die met je zorgtaken samengaat, of vraag iemand een vast halfuur over te nemen.

De stille diefstal van een gewoonte

De ergste diefstal vindt niet plaats wanneer iemand een uur van je agenda steelt. Je merkt hem pas als je jaren later ontdekt dat je eigen plannen steeds als laatste aan de beurt kwamen. Geen sirene. Geen gemaskerde overvaller. Alleen jij, die na een volle dag de afstandsbediening pakt, en ik, Morgen, die beleefd vraagt of je morgen nog eens wilt proberen. Ik werk liever met beleefdheid dan met geweld. Mensen die zich bedreigd voelen, verzetten zich. Mensen die zich gerustgesteld voelen, blijven zitten.

Maar pas op voor een andere val: als je nu schuld gaat verzamelen over al die vorige avonden, heb ik alweer gewonnen. Dan maak ik van het verleden een bewijs dat jij ongeschikt bent. Je hoeft niets terug te verdienen. Die avonden zijn voorbij. Het enige eerlijke onderzoek gaat over de volgende zeven dagen. Waar zit een klein moment dat níét bij werk, zorg of noodzakelijk herstel hoort? Dat is geen gestolen tijd van iemand anders. Dat is een afspraak met jezelf die tot nu toe nooit een naam kreeg.

Schrijf het niet op als 'meer sporten'. Dat is de favoriete onzinzin van de hele zelfhulpindustrie. Geef het tijdstip een voornaam en achternaam: donderdag, 19.20 uur, een rustige wandeling van vijftien minuten rond het blok. Vervolgens mag je bang zijn dat het mislukt. Bang zijn heeft geen vetorecht over je agenda. Het hoeft alleen niet te beslissen of deze afspraak bestaat.

De rekening die je niet kunt declareren

Stel je voor dat je telefoon je aan het einde van het jaar een factuur stuurt. Niet in euro's. In avonden. Op de eerste regel: 84 uur video's waar je je de

volgende ochtend niets van herinnert. Daaronder: 37 keer 'even kijken' dat een complete aflevering werd. En heel onderaan, in kleine letters: het rondje fietsen waar je al drie zomers naar verlangt. Niet uitgevoerd. Ik, Morgen, noem dat fantastisch boekhouden. Je vergeet namelijk steeds wie hier betaalt. Niet je telefoon. Jij.

Maar dit is geen aanklacht tegen een mens die na een nachtdienst uitgeput thuiskomt. Of tegen een ouder die voor een ziek kind zorgt. Of tegen iemand die nauwelijks energie overhoudt door ziekte. Daar is geen grap voor nodig. De ongemakkelijke vraag is voor de gewone dagen waarop je wél een keuze had. Hoe vaak heb je jezelf toen niet belangrijk genoeg gevonden om een kwartiertje te reserveren? Je hoeft daar niet dramatisch van te worden. Dramatiek is mijn tweede bedrijfstak. Je moet het alleen een keer onder ogen durven zien.

Doe vandaag een kleine balanscontrole: noem één ding dat bewegen je kan teruggeven dat niet op een weegschaal past. Met je kind buiten spelen. Na het werk rust in je hoofd. Zonder aarzelen een trap nemen. Geef het een concreet moment in de komende zeven dagen. Je krijgt je verdwenen jaren niet terug. Maar je hoeft je volgende dinsdag ook niet aan mij cadeau te doen. Dat laatste lijkt een detail. Voor mij is het een omzetwaarschuwing.

WAT UITSTEL JE WERKELIJK KOST

Een pijnlijk misverstand: je stelt niet alleen een training uit. Soms stel je ook het plezier uit dat daarna had kunnen komen. Niet iedere gemiste wandeling is een ramp. Dat zou een belachelijke boodschap zijn. Maar als je honderd keer automatisch "later" kiest, wordt later een gewoonte die niet eens meer een reden nodig heeft. Dan is de rekening niet een foto in de spiegel. Het is dat je niet meer weet hoe het voelt om zomaar met plezier te bewegen.

Doe eens een eerlijk gedachte-experiment. Stel dat je vandaag niet aan jezelf hoeft te bewijzen dat je fit, dun, gespierd of bijzonder bent. Welke activiteit zou je dan wél willen kunnen? Een bergwandeling op vakantie? Een middag met je kind zonder voortdurend te moeten zitten? Voor het eerst weer zwemmen zonder dat je vooral aan je lichaam denkt? Dat is geen reclameplaatje. Dat is iets wat je terug kunt willen winnen. En zo

wordt sporten geen schuld die je moet aflossen, maar een investering in momenten die je nog wilt beleven.

DAG 1 — DE REKENING

Sam was op zoek naar een oplader. Een heel normale missie, die in de rommella al snel veranderde in archeologie. Oude parkeerkaartjes. Een telefoon waarvan niemand de pincode meer wist. Een sleutelhanger van een vakantie waar Sam al jaren niet meer aan dacht. En toen dat briefje. Geel geworden aan de vouw. Bovenaan, met de stelligheid van iemand die nog nooit een dinsdagavond had meegemaakt: ‘DIT JAAR GA IK ECHT SPORTEN.’ Zeven jaar oud. Op de koelkast hing een nieuwer exemplaar met vrijwel dezelfde tekst. Alleen het lettertype was inmiddels volwassen geworden. Sam lachte. Twee seconden. Daarna was het opeens minder grappig.

Ik, Morgen, stond er natuurlijk meteen bij. ‘Rustig. In die zeven jaar heb je gewerkt. Er waren rekeningen, mensen om voor te zorgen en weken waarin het hoofd gewoon vol zat.’ En dat was waar. Niet alles wat je niet deed, was een smoes. Maar Sam herinnerde zich ook tientallen gewone avonden waarop er best ruimte was geweest en niets was gebeurd. Er zat iets onaangenaams in de ontdekking dat een voornemen jaren kon overleven zonder ooit een afspraak te worden.

De telefoon trilde. Nina, een oude vriendin met het irritante talent om vragen te stellen waar je niet omheen kon: ‘Wij doen over drie maanden vijf kilometer. Lopen of wandelen, allebei goed. Doe mee.’ Sam typte: ‘Hahaha, jij kent mijn conditie toch?’ Wiste het. Typte: ‘Ik moet eerst fitter worden.’ Wiste dat ook. Wat een prachtige zin was dat trouwens: eerst fitter worden voordat je gaat bewegen. Alsof je eerst moet kunnen zwemmen om de zwemles in te mogen.

Sam belde Nina. ‘Wat nou als ik als laatste eindig?’ ‘Dan weet ik precies waar ik je kan vinden,’ zei ze. ‘Wat nou als ik het niet haal?’ ‘Dan passen we het aan.’ ‘Jij maakt alles nogal simpel.’ ‘Nee,’ zei Nina. ‘Jij maakt het ingewikkeld voordat het begonnen is.’ Sam zei niet meteen ja. Wel: ‘Stuur de informatie maar.’ Het gele briefje bleef op tafel liggen. Niet als bewijs van mislukking. Als iets dat eindelijk

aandacht kreeg. Ik had een hekel aan dat briefje. Het werd me iets te vaak aangekeken.

De factuur die niemand verstuurt

Er komt geen rekening voor de dingen die je niet hebt gedaan. Dat is precies waarom uitstel zo goedkoop lijkt. Niemand stuurt je een betaalverzoek voor het rondje dat je nooit liep, de middag waarop je niet buiten kwam of de kleine belofte die je voor de zoveelste keer verplaatste. En kijk uit: die gemiste wandeling maakt je geen mislukt mens. Maar een gewoonte van jezelf overslaan kan wel iets van je afpakken. Niet meteen je gezondheid, niet meteen je geluk. Eerst iets stillers: het vertrouwen dat jouw eigen plannen werkelijk iets betekenen.

Probeer een andere vraag dan “Waarom heb ik nog geen conditie?” Die vraag lokt een proces-verbaal uit. Vraag liever: “Waar zou ik over een jaar dankbaar voor zijn als ik er deze week klein mee begon?” Misschien wil je een heuvel op zonder dat je boven even moet onderhandelen met je longen. Misschien wil je op een vrije middag niet automatisch neerploffen. Misschien wil je met iemand meelopen zonder dat de afstand al de helft van het plezier afpakt. Dát is een reden. Een menselijk verlangen, geen strafblad.

Sam legde het oude doelenbriefje terug in de lade, haalde het er weer uit en vouwde het niet opnieuw dicht. “Ik hoef die jaren niet terug te winnen,” zei Sam tegen niemand. “Ik wil niet nog zo’n jaar.” Morgen begon een speech over gemiste kansen, schuld en achterstand. Sam onderbrak hem door een datum in de agenda te zetten. Geen grootse belofte. Een afspraak van vijftien minuten. Voor het eerst was de toekomst niet alleen een verwijt, maar ook een plek waar iets kon beginnen.

DE REKENING DIE NOOIT OP JE BANKAFSCHRIFT STAAT

Je kunt verloren tijd niet terugkopen. Maar je hoeft de jaren waarin bewegen moeilijk was ook niet te vervloeken. Sommige jaren vroegen om overleven, zorgen of genezen. De vraag is eenvoudiger en harder: welke vorm van uitstellen kost je nú iets wat je eigenlijk belangrijk vindt? Schrijf geen schuldverklaring over het verleden. Schrijf één mogelijkheid