

Dit boek gaat dieper in op de moderne taal van de midlife-fase en ontcijfert het jargon, de eufemismen en het *gaslighting* waarmee je te maken kunt krijgen als je je onzeker en kwetsbaar voelt. De midlife-fase is niet altijd een dramatische periode vol sportwagens en impulsieve beslissingen. Vaker gaat het om subtiele verschuivingen, knagende angsten en een groeiend besef van de onverbiddelijke nadering van je weet wel wat.

Maar het is niet alleen maar ellende! Tussen het dwaze en het belachelijke vind je talloze praktische tips om je nieuwe identiteit te verkennen, plezier te vinden in het hier en nu en je passies opnieuw te ontdekken.

Door de vele citaten van beroemdheden en denkers laat dit boek je zien dat je niet de enige bent die dit doormaakt. Het is niet ondenkbaar dat je na het lezen van dit boek je midlifecrisis heel anders ziet, dat je een nieuw doel hebt ontdekt en misschien zelfs af en toe heel hard kunt lachen om de absurditeit van deze toestand.

“

Midlife is niet een crisis.
Midlife is een ontrafelen.
En een ontrafeling kun je
per definitie niet
beheersen of sturen.

BRENÉ BROWN

“

**ECHTE VROUWEN HEBBEN
GEEN OPVLIEGERS, ZE
HEBBEN STROOMPIEKEN.**

Nicole Kidman

“

*Behandel jezelf als
iemand die respect
verdient, en zorg
ervoor dat iedereen
jou op dezelfde
manier behandelt.*

NIKKI GIOVANNI

EEN MIDLIFEKRISISGIDS VOOR DE MODERNE TAAL: LES 2

Dit is geen Nederlands en geen Engels. Het is taalkundig gaslighting. Je hoort iemand praten, maar blijkt geen idee te hebben wat ze zeggen. Dáár zou Duolingo eens iets mee moeten doen.

SUS

Toen: zuster, de dochter van je eigen vader of moeder.

Nu: kort voor suspect, verdacht.

SLAY

Toen: nee, niet slee.

Nu: slay! Oftewel goed gedaan!



BRADA

Toen: de jaarlijkse braderie in het dorp.

Nu: brother, vriend, zeker niet je broer.

KILL

Toen: vermoorden.

Nu: kerel.

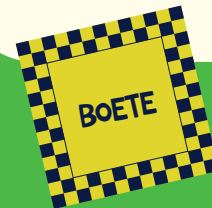
FIX

Toen: nee, dit heeft niets met fixen of repareren te maken.

Nu: 'ik heb fix' – of zoals wij boomers zouden zeggen 'ik heb sjans'.



**NA JE VEERTIGSTE
GELDT 'IK HEB DIT WEL
VERDIEND' VOOR VEEL
DINGEN, MAAR VOORAL
VOOR MIDDAGDUTJES
EN VOOR DE DEUR
PARKEREN.**



HELP JEZELF VOOR IEDEREEN ZIET DAT HET TE LAAT IS

Op een bepaalde leeftijd is zelfhulp niet meer iets om na te streven, maar begint het meer op forensisch onderzoek te lijken. Je probeert niet langer de beste versie van jezelf te zijn, maar probeert te achterhalen wat er mis is gegaan, wanneer het misging en of er nog iets te redden is. In deze fase van het leven betekent groei botox, doelgerichtheid een podcast en jezelf opnieuw uitvinden vooral geld uitgeven. Hier is een lijst met zelfhulpboeken voor mensen die een volledige midlifecrisis doormaken, maar er niets voor terugkrijgen.



1. *Word de persoon die je op LinkedIn pretendeert te zijn*
2. *Adem in, verslik je en krijg een hoestbui*
3. *Denk groot, word rijk: visualiseer de aftakeling door affirmaties*
4. *Waarom heeft niemand mij dit eerder verteld?*
5. *De kracht van het NU (want straks lig ik in bed)*
6. *Wie heeft mijn haar gepikt? Acceptatie door strategisch kammen*
7. *Doelgericht powernappen*
8. *DOET ME NIKS: EEN MEMOIRE IN CAPS LOCK*
9. *Voel de angst en koop toch die motor*
10. *Jij bent genoeg (voor jou maar niet voor mij)*