

VALLEN EN WEER OPSTAAN

De rode draad in mijn leven

VALLEN EN WEER
OPSTAAN

Landa Verburg

Tweede, herziene druk 2021

Schrijver: Lauda Verburg

Coverontwerp: MoniqueFotoldee

Coverfoto back: MoniqueFotoldee

ISBN: 9789464182446

©Lauda Verburg

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door print-outs, kopieën, of op welke manier dan ook, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

www.laudaverburg.nl

Voorwoord

Het oorspronkelijke idee voor een boek ontstond in de zomer, een zomer waarin ik mij na jaren weer topfit voelde. De zomer waarin ik het lopen heb ontdekt... Een zomer vol inspiratie en nieuwe plannen, niet wetende wat ons dat najaar te wachten stond.

Een inspiratieboek moest het worden. Een inspiratieboek voor vrouwen boven de 40. Want het hebben van een 'killerbody' is niet voorbehouden aan een jongere generatie, ook al denken we dat vaak wel. Een boek met de nodige adviezen en schema's; Een sport- en fitnessboek dus voor vrouwen boven de 40.

Door alles wat er is gebeurd is het geen 'tsjakka-boek' geworden. Het is een autobiografie geworden. Geschreven in een moeilijke en misschien wel de moeilijkste periode in mijn leven. Met een opeens ernstig zieke man, alle afspraken die ik vanwege zijn ziek-zijn heb afgezegd en de terugval in mijn oude patronen door stress die deze situatie meebracht, was de drive die ik had, gedaald tot beneden nul. Op het moment dat ik het schrijven weer wilde oppakken, volgden tegenslagen elkaar op en was de euforie voor een dergelijk boek er gewoonweg niet meer.

Gebeurtenissen in je leven maken hoe je op dat moment tegen het leven aankijkt. Ergens diep van binnen denk ik dat het misschien allemaal wel een bedoeling heeft. Na elke tegenslag kijk je anders tegen het leven aan. Elke tegenslag betekent verandering. En verandering is groei. Alle tegenslagen maken je sterker, maken je tot de persoon die je nu bent.

Dat neemt niet weg dat ik alles in mijn leven zomaar accepteer. Juist niet; hoe vaak ook wordt gezegd dat ik het wel moet accepteren.

Ondanks de zware rugzak en misschien wel dankzij deze rugzak, ben ik toch begonnen met schrijven. Dit boek, mijn autobiografie, is het verhaal achter mijn denkwijze, mijn sterke eigen mening en de drang om iets achter te laten en iets te betekenen in deze wereld. 50 jaar ben ik geworden. Geboren op 21 juni, de eerste dag van de zomer. 50 jaar met een drive het beste uit mijzelf te halen, te gaan voor wat ik belangrijk vind en te laten zien dat op je bek gaan niet erg is, maar blijven liggen wel (hoe moeilijk dit ook is).

Mijn boek heeft daarom de titel: 'Vallen en weer opstaan' gekregen. De rode draad in mijn leven.

Mijn andere boeken zijn zo anders/ zullen zo anders zijn... Dit is een boek dat je moet lezen als je de persoon achter de boeken wilt leren kennen.

Vallen en weer opstaan – de rode draad in mijn leven

Inhoud

Summer of '69	10
Rood haar, scheve neus en flaporen	12
Mijn vader in zijn pyjama op de fiets	14
Eigen wil en eigen mening	16
Geen getrut met poppen, nee auto's	19
Onderwijs aan tafel	21
Het was te koud die winter... te koud	23
Pukkels	25
Vriendjes	26
Duizendpoot	28
Just for seks, why not...	29
Mijn grote liefde	30
Je trouwt een zieke vrouw	32
Cultuurbaar	35
Eigen baas en ziek	37
Zelfmoordgedachten	39
Meelbaal	42
Huidkanker	43
Laatste waarschuwing	45
Schelden op de weegschaal	47

De zwartste bladzijde	50
Geen finishlijn	54
Ruiterembolie	56
Hoe heb jij dat gedaan?	60
Goede sportschoenen, mijn beste investering	63
Mijn loopschema	66
Ach, jij bent toch niet dik...	68
Allergisch voor de term, de gemiddelde vrouw	70
Eerst afvallen, dan krachttraining	72
De sportschool is eng	73
Voedingsleer met specialisatie vrouwen van 45-plus	75
Orthomoleculair therapeut	78
Tietenbus	79
SpongeBob	81
50 tinten zwart	83
Je bent verantwoordelijke voor je eigen geluk	89
Huppelkut	92
Dankbaar	93
Vallen en weer opstaan	96
Dankwoord	98