



KNOCK-OUT

DIANA GABRIELS-VERWEIJEN

**INCLUSIEF
WERKBOEK NAAR**

SUCCES

KNOCK-OUT

DIANA GABRIELS-VERWEIJEN

Inhoudsopgave

21	Voorwoord
25	Een lastige start
45	De eerste keer voor alles
65	Ondernemen vanuit emotie
89	Op weg naar mijn eerste miljoen
111	Het succes
129	Bekende Nederlander
155	De knock-out
197	Het werkboek
282	Dankbetuiging



Mijn eerste verjaardag met oma Ootje. Ik ben voornamelijk door haar opgevoed. 1962



Mijn eerste klassenfoto op de mavo voor ballet en muziek. Je ziet aan mijn ogen dat ik vastberaden ben. Dit meisje heeft heel veel te verduren gekregen. 1975

Voorwoord

Als kind heb ik altijd het gevoel gehad niets te zijn, omdat mijn ouders niet in staat waren om liefde te geven. Het niet gezien worden heeft mijn leven beheerst. Toch lukte het me om succesvol te ondernemen en ben ik een gelukkige moeder van mijn twee onvoorwaardelijke liefdes Joanna en Ian. Vaak vragen mensen aan mij: hoe heb je dat toch allemaal gedaan? Na mijn bezoek aan de show van mijn idool Oprah Winfrey (2020) wist ik het zeker: ik ga een boek schrijven om mensen met mijn verhaal te inspireren. Ik wilde laten zien hoe pijn omgezet kon worden in strijdlust, want dat was immers een ingrediënt in mijn leven geweest om succesvol te zijn. Enthousiast ging ik aan de slag.

Mijn boek was bijna af, maar door het bezoek van een televisieprogramma ging ik knock-out. Alles wat ik had opgebouwd, inclusief mezelf, zag ik in duigen vallen. De titel van mijn boek was destijds: *Van de straat tot mijn eerste miljoen* en als ik eraan terugdenk schaam ik mij, want het is juist het 'geld' dat mij het minst gelukkig maakt. Wat heb je aan een miljoen als je de verbinding met jezelf kwijt bent? Er zat niets anders op dan mijn boek te herschrijven. Ik ging terug naar de eerste bladzijde van mijn verhaal om te onderzoeken wie ik ook alweer ben. Dat ging niet zonder een slag of stoot, want in al die jaren had ik een betonnen muur om mij heen gebouwd met daaromheen een hek van ijzer. Ik moest stilstaan om het ijzer te doen smelten en ik moest de pijnpunten uit mijn verleden aanraken om mijn muur af te breken. Dat mijn boek zou dienen als wegwijzer, had ik nooit gedacht. Ik stond. En krachtiger dan ooit, zette ik paden uit om mijn dromen te realiseren. De strijdlust is nog steeds een thema in mijn leven, maar liever dan overleven, leef ik.

Delen is helen en ik hoop je met mijn boek te kunnen inspireren en uit te dagen. Zodat jij je ook bewust wordt van wat jou overkomen is, de gevechten die je misschien al hebt gevoerd en de keren dat je onderuit bent gegaan. Vanuit mijn eigen ervaring en harde levenslessen, kan ik je helpen op eigen kracht weer op te staan.

In *Knock-Out* vertel ik je mijn verhaal en deel de stappen die ik heb gezet. Ik stimuleer je om zelf aan de slag te gaan met de 7 stappen in het werkboek, aangevuld met persoonlijke tips en praktische oefeningen. Ik geef je duidelijke handvaten waarmee je (weer) zichtbaar wordt en waardoor je met rechte rug en opgeheven hoofd als een winnaar het podium van je leven kunt betreden.

Uit respect voor de privacy van mijn kinderen, kleinkind, man en familie ben ik bescheiden geweest in het delen van informatie waarbij zij in mijn leven betrokken zijn.

Ik draag dit boek op aan Novel Lové.

Diana

*Als je het verleden herleeft, opent
een deur in het heden en geeft het
mogelijkheden in de toekomst*

Hoofdstuk 1

Een lastige start

Veel mensen kennen mij als eigenaresse van de succesvolle cosmetische kliniek Praktijk Gabriels, maar ik ben ook dochter, zus, moeder, oma, familiemens, partner, echtgenote, sportvrouw, visionair en creatieveling. Op 30 mei 1961 werd ik als Diana Verweijen in Rotterdam op de wereld gezet. Door het verhaal dat mijn moeder mij later vertelde, weet ik dat ik verwekt ben onder een brug bij de Heemraadssingel in het oude westen van Rotterdam. Mijn vader was een matroos die vaak in de haven van Katendrecht aanmonsterde. Na aankomst ging hij regelmatig met zijn collega's de bar in en dit was meestal de bar waar mijn moeder werkte. Toen ze mijn vader voor het eerst zag, dacht ze gelijk: Wat een lekker ding, die is van mij! Dit doortastende heb ik later van haar overgenomen. Mijn moeder was een echte blonde schone die erg op Brigitte Bardot leek en het was dan ook geen probleem om mijn vader voor zich te winnen. Hij was 8 jaar ouder dan mijn moeder, die 18 jaar was toen ze elkaar leerde kennen. Mijn moeder wilde graag een kind: in die tijd was een 'ongewenste' zwangerschap dé manier om te kunnen trouwen zodat je het huis uit kon en voorrang kreeg op een huurhuis. Ikzelf ben ervan overtuigd dat als je om deze redenen een kind verwekt, er nooit een echte verbinding tot stand komt. Dan is het vooral plastisch, een zaadje ontmoet een eicel en vervolgens komt er een kindje op de wereld.

Mijn ouders

Tijdens de huwelijksvoltrekking in het stadhuis kwam mijn moeder erachter dat mijn vader al eerder getrouwd was geweest, haar verliefdheid had haar blind gemaakt. Rozegeur en maneschijn was het sowieso niet. Al vrij snel nadat ze getrouwd waren, bleek dat mijn vader niet meer wilde werken voor zijn geld en dat mijn moeder dus maar moest gaan werken. In die tijd kon je goed verdienen met achter de bar staan en doordat ze zo mooi was, kreeg ze veel fooi waardoor ze nóg meer verdiende.

Voordat hij vader werd, was mijn vader al alcoholist. Zo erg, dat hij vaak in bed plaste als hij te veel had gedronken. Elf maanden na mijn geboorte werd mijn broertje Rocco geboren. Toen hij de eerste jaren van zijn leven erg ziek was door darminfecties en veel aandacht nodig had, vond mijn vader dit zo lastig dat dit een reden werd om nog meer te drinken en uiteindelijk de reden om weg te gaan.

Gek genoeg ben ik nooit boos geweest op mijn vader. Misschien kwam dat door het verhaal van zijn eigen jeugd waardoor ik hem iets beter kon begrijpen. Zo had mijn vader een goede band met zijn moeder. Hij vertelde mij ooit hoe hij op een dag samen met haar naar een familiedag bij zijn tante ging. Terwijl ze daar waren, is zijn moeder onder het mom van “een pakje shag halen” die dag met een andere man ervandoor gegaan om daarna nooit meer naar haar zoon om te kijken. Als ik de verhalen mag geloven, was mijn vader vroeger een heel lief jongetje dat een ontzettend goede band met zijn moeder had. Als je dan op jonge leeftijd door haar op zo’n manier wordt verlaten, doet dat afgrijselijk veel pijn. Ik vermoed dat mijn vader zich hierdoor zijn hele leven nooit goed genoeg heeft gevoeld. Want zeg nu zelf; als je in steek wordt gelaten door de belangrijkste persoon in je leven, wat ben je dan waard? Hij heeft zijn pijn altijd weggedronken en is uiteindelijk op zijn 42e overleden aan een overdosis. Ze vonden hem dood in een portiek, tegenover café Het Vuurschip in Katendrecht, in bevuilde kleding en besmeurd met zijn eigen urine en ontlasting.

Mijn relatie met mijn moeder was erg gecompliceerd. Sterker nog, ik heb haar gehaat tot op het bot. Ik haatte haar omdat zij bang was voor het leven en voor de dood en bang voor alles wat tussendoor gebeurde. Maar ook omdat ze nooit naar een balletuitvoering kwam kijken, zelfs niet toen ik een solo danste. En helemaal omdat ik door haar bijna ben verdrongen in de Kralingse Plas. We waren daar een keer toen ik nog niet kon zwemmen. Toen het ineens dieper werd, schoot ik met mijn hoofd onder water. Mijn moeder had het te druk met de mannen om haar heen en lette totaal niet op, maar gelukkig kon ik door een vreemde gered worden. Na mij kreeg mijn moeder nog meer kinderen en met z’n allen woonden we op de Van Wilstraat. Ik was de oudste,

een bijdehand kind, daarna kwam Rocco, een lief maar ziek kind. Toen ik twee à drie jaar was ging mijn vader ervandoor met Sjaan uit Katendrecht. Sjaan was een bekende Rotterdamse in die tijd en met haar heeft mijn vader nog een dochter gekregen. Ik heb ooit contact met haar gezocht, maar ze wil niets met mij te maken hebben. Ook mijn moeder ontmoette toen iemand anders en met deze man heeft ze nog een kind gekregen, Marianne. Hier ben ik pas later achter gekomen omdat mijn moeder haar na de geboorte ter adoptie had afgestaan. Hier bleef het niet bij: jaren later is ze weer getrouwd. Uit dit huwelijk is mijn zusje Carla geboren. Mijn moeder trouwde op vrijdag met Karel en een dag later stierf hij aan een hartinfarct. Mijn moeder was bruid en weduwe binnen 24 uur.

Marianne

Jaren en jaren later, in de tijd dat ik met mijn man Eric net in Ridderkerk woonde, en mijn zoon Ian in mijn buik zat, kregen we een brief van de kinderbescherming. Marianne zocht contact met haar moeder, maar omdat ik de oudste dochter was kreeg ik die brief. Mijn moeder wilde niets met Marianne te maken hebben. Toen heb ik Marianne uitgenodigd en heeft Eric mijn moeder opgehaald, zo van: dat kun je niet maken. Het minste wat je kunt doen is hallo zeggen en kennismaken. Ik wist niet wat ik zag. Marianne was een kopie van mijn moeder, twee druppels water tot aan haar gebit toe. Mijn moeder had een recht gebit met één scheve tand, haar rechter hoektand. Marianne, precies hetzelfde. Ze had dezelfde bouw, hetzelfde haar, dezelfde haarkleur en dikte, maar ook hetzelfde karakter. Toen ik zwanger was, zei ze: “Ik wil nooit kinderen.” Ik denk dan: dat kan, dat moet je respecteren. Maar toen ik vier maanden zwanger was, vertelde ze dat ze twee maanden zwanger was. Dat Marianne had gezegd nooit kinderen te willen, bleek een reactie uit jaloezie geweest. Ze wilde wel degelijk kinderen, maar was nog niet zwanger. Ik stoorde me aan die afgunst en het deed me ook aan mijn moeder denken. Die was ook in staat was om zoiets te doen. Zeg wat er is of niet, maar doe het niet op die manier. Dat past niet bij mij. Het zou de laatste keer zijn dat ik haar ontmoette.

Huiselijk geweld

Toen ik acht jaar was, gaf de familie Groeneweg aan de overkant van de straat een feest. Het was een welkomstfeest voor Nelis die vrijkwam na een gevangenisstraf van vier jaar. Mijn moeder ging erheen en liet ons alleen thuis, terwijl Carla toen nog maar een jaar oud was. Pas 's nachts kwam ze terug, samen met een dronken vent, Nelis. Hij was acht jaar jonger dan mijn moeder en een volle neef van mijn vader. Na die avond is Nelis gebleven om vervolgens nooit meer weg te gaan en al snel was mijn moeder zwanger van haar vijfde kind. Nelis dronk veel te veel en had retinoschisis, een oogziekte waarbij je wordt geboren met volledig zicht, maar uiteindelijk blind zal sterven. Dit is een geleidelijk proces, waarbij je zicht langzaam maar zeker steeds slechter en slechter wordt totdat je uiteindelijk volledig blind bent. Met Nelis begon mijn moeder aan een volgend huwelijk dat niet goed uitpakte, maar waaruit nog een dochter kwam, Helen. Nelis was een gewelddadige man waar ze erg bang voor was, zeker als hij dronken thuiskwam. Vaak waren mijn broertje en ik alleen omdat mijn moeder in de bar aan het werk was en een van die keren probeerde hij mij te misbruiken. Mijn broertje verstopte zich in de gangkast tussen de stofzuiger en wasmachine. Ik heb Nelis geslagen, geschopt en spullen naar zijn hoofd gegooid, net zo lang totdat hij het opgaf. Ik vocht als een leeuw, want ik wilde koste wat het kost zien te voorkomen dat hij aan mijn lijf kwam. Al met al was deze periode een verschrikkelijke tijd waarin we het blijf-van-mijn-lijfhuis in- en uitgingen en dat nam ik mijn moeder heel erg kwalijk. Aan de andere kant kan ik ook wel stellen dat als mijn moeder niet zo slap was geweest, ik niet zo sterk zou zijn geworden: als ik vecht, voel ik me niet 1 meter 60, maar 2 meter 60. Ik ben niet bang voor de duivel. Als er iemand aan de mensen komt die ik liefheb, ben ik een beest. Soms zou ik willen dat ik dat niet was en probeer ik dat te nuanceren, maar het lukt me niet altijd.

Drank, sigaretten en drugs

De wereld waarin ik ben opgegroeid heeft me vechtlust gegeven, maar heb ik gelukkig wel achter me kunnen laten. Mijn broertje Rocco heeft dat niet. Hij is hierin blijven hangen en leeft in een wereld gevuld met drank, sigaretten en

drugs. Hij slikt 31 pillen per dag, pijnstillers, pillen voor zijn darmen die ook nog behoorlijk zwaar zijn: op al zijn medicatie is een gele sticker geplakt om aan te geven dat het de rijvaardigheid kan beïnvloeden. Ik kan mij niet voorstellen zoveel medicijnen te moeten slikken om te kunnen leven. Omdat mijn broertje negatief in het leven staat, valt het niet mee om met hem te praten. We hebben geen ruzie, maar wel weinig contact. Toch bel ik hem soms, het is tenslotte mijn broertje. Ik doe dit dan als ik op weg ben naar mijn vakantiehuis in Zeeland. Dat is een uur en een kwartier rijden en ik heb er een gewoonte van gemaakt om tijdens deze rit naar mensen te bellen die ik lang niet gezien heb. Zo belde ik een keer naar Rocco om te vragen hoe het met hem was. Hij heeft twee kinderen, Stefanie (34 jaar) en Ricardo (26 jaar). Toen ik hem vroeg hoe het met de kinderen ging, vertelde hij dat het met Stefanie goed gaat, maar niet met Ricardo. “Ik weet niet waar die is, hij slaapt overal en nergens,” zei hij. Mijn eerste reactie was: “Waarom slaapt hij niet bij jou?” Waarop Rocco antwoordde: “Twee verslaafden in één huis, dat werkt niet.” Ik kreeg een steek in m'n maag, werd bang en belde na mijn gesprek met Rocco direct mijn eigen zoon om even te praten en hem te waarschuwen. Ik zou de hele wereld wel willen waarschuwen: pijn hoort bij het leven. Accepteer dat, grijp niet naar een blowtje! Tegen Ian zei ik: “Het begint allemaal met het roken van één blowtje. Onder invloed maakt het allemaal niet uit. Je wordt monotoon en de prikkels komen steeds minder binnen. Ik geloof niet dat het niet verslavend is!” Met mijn waarschuwing sprak mijn moederinstinct, ik wil mijn kind beschermen. Zijn reactie was erg volwassen, hij reageerde goed en het raakte hem. Dit stelde mij gerust. 'De appel valt niet ver van de boom' is soms van toepassing, maar gelukkig niet altijd. En dat komt omdat wij als mens kunnen kiezen. Als je bewust keuzes maakt en achter elke keuze staat, komt alles goed. Joanna heeft geen verslavend karakter en dat geeft mij rust. Ian is lief, trouw en kust me altijd op mijn hoofd als hij me ziet. Het is een gebaar waarvan mijn kickboksleraar Moes vertelde dat dit in zijn cultuur 'respect' is.

Onrecht

Achteraf denk ik nu weleens over mijn moeder: wat had die vrouw anders

moeten doen? En toch was ik boos en ergens misschien ook wel teleurgesteld in de keuzes die ze maakte. Mijn moeder was enig kind. Mijn opa en oma hebben haar alle mogelijkheden geboden die er te bieden waren in die tijd. Zo was ze toegelaten op de HTS voor meisjes, maar koos ze voor de huishoudschool. Ze wilde niet naar de HTS, ze wilde feesten en beesten en dat heeft ze haar hele leven gedaan.

Nu, na jaren therapie, weet ik dat ik vooral kwaad en teleurgesteld was omdat bij mijn moeder niet haar kinderen op de eerste plek kwamen, maar vooral de aandacht van de mannen in haar leven. Hiermee heeft ze in mijn ogen ons als kinderen veel onrecht aangedaan.

Door de omgeving waarin ik ben opgegroeid, heb ik als jong meisje voor mezelf leren opkomen. Ook nam ik me voor dat ik later geen leven meer wilde hebben vol geweld, drank, drugs, ruzie en geschreeuw. Door alles wat ik in mijn jeugd meemaakte, leerde ik vechten. Opgeven is moeilijk voor mij, net als loslaten, en doelen niet behalen is helemaal funest. Het is een hele klus voor mij geweest om geen slachtoffer te worden van mijn verleden en soms, in moeilijke situaties, komt nog steeds de grizzlybeer in mij naar boven. Achteraf realiseer ik me dat ik mijn boosheid nodig heb gehad om afstand te kunnen nemen van het milieu waarin ik ben opgegroeid. Door mijn verleden, nam ik mezelf al op jonge leeftijd voor dat als ik later moeder zou worden, wat ik heel graag wilde, mijn kinderen altijd op de eerste plaats zouden staan. En op de dag van vandaag is dat nog steeds zo.

Ballet

Als jong meisje besloot ik dat ik op klassiek ballet wilde. In het milieu waar ik vandaan kom, was dit een *no go* en hoe ik ooit op het idee gekomen ben, weet ik niet meer. Ik moet het ergens gezien hebben, maar niet thuis. Vanaf mijn zevende had ik iedere woensdagmiddag en zaterdagmiddag balletles. Tijdens deze lessen viel ik op, door mijn passie voor de dans, door hoe ik bewoog en waarschijnlijk ook door de discipline die ik had. Of ik iets nou tien keer over moest doen of honderd keer, ik bleef volhouden. Die discipline heb ik nog steeds.

Eén balletles herinner ik me nog heel goed. Op een woensdagmiddag had ik in de ogen van Nelis iets verkeerd gedaan en hij vond het nodig om mij vanaf de tweede verdieping van de trap af naar beneden te gooien. Gelukkig kwam ik onderaan de trap goed terecht. Ik moet wel heel veel pijn hebben gehad, dat kan haast niet anders, maar ik schakelde dat uit want het was woensdagmiddag, mijn balletmiddag. Die nam niemand mij af. Dus pakte ik snel mijn ballettasje met daarin mijn roze schoentjes, roze maillot en zwarte balletpakje en ging op weg. Tijdens de balletles zag Joke Bruyns, mijn balletjuf, dat er plukken uit mijn haar vielen en ik onder de blauwe plekken zat. Ze besprak dit na de les met mijn opa die mij zoals altijd trouw kwam ophalen. Uiteindelijk was de conclusie dat het thuis niet meer ging. Mijn moeder had weinig aandacht voor me. Ze was meer bezig met geld uitgeven dat ze niet had. Hierdoor kwamen we vaak in de problemen. Bovendien werd de situatie qua mishandeling door Nelis zo ondraaglijk dat tot uithuisplaatsing werd besloten. Gelukkig kon ik voor een bepaalde periode bij mijn opa en oma Ootje wonen. Bij haar vond ik rust en geborgenheid, en alleen bij oma Ootje kon ik als kind tot rust komen.

Gastoudergezin

Op mijn dertiende probeerde ik nog een keer bij mijn moeder te wonen. Opa en oma Ootje gingen daarmee akkoord. Ik wilde als een normaal kind thuis wonen. Dit heb ik maar een paar maanden volgehouden. De directeur van de mavo voor ballet en muziek riep mij bij zich en zei: "Jouw passie voor dans is groot, maar je moet je gedrag en taalgebruik aanpassen." Ik wist niet wat hij daarmee bedoelde. Dit was mijn beeld van de wereld en ik wist niet beter. Hij adviseerde mij toen om bij een muzikaal gastoudergezin in Schiedam te gaan wonen. Hij kende die familie goed. Zij waren verantwoordelijk voor de muziekafdeling op mijn school. Ik ben daar toen voor een bepaalde periode opgenomen als pleegkind. Het waren mensen met een groot hart in een groot huis met meerdere pleegkinderen. Ik heb een hoop geleerd, maar ik wilde terug naar opa en oma, en zo geschiedde. Totdat mijn opa aan botkanker stierf, ben ik daar gebleven.

Nelis heeft het leven van mijn moeder nog ruim twintig jaar lang zuur gemaakt. Hoe het nu met hem gaat, weet ik niet. Ik heb begrepen dat hij helemaal blind was geworden, maar of hij nog leeft weet niemand. Toen ik uit huis werd geplaatst hield mijn moeder mij niet tegen. Ze zei niet: blijf bij me! Een moeder die niet vasthoudt, hoeft ook niet los te laten. Het klinkt raar dat ik dit nu zeg, maar dat is een goede keuze geweest. Bij mijn moeder had ik niet kunnen worden wie ik wilde zijn. Ze heeft dat nooit uitgesproken, maar ze wist dat. Ik zou het toch wel gaan redden.

Afscheid van mijn moeder

Mijn moeder is nooit echt een moeder geweest. Op een keer kwam ik op een zaterdagmiddag na mijn balletles thuis. Ik had een naar voor gevoel en keek in mijn kast. Mijn moeder was langsgelopen en had 'even' mijn spaarpot leeggehaald omdat ze geld nodig had. Absoluut niet oké, maar zo ging het gewoon. Mijn oma maakte zich altijd zorgen om mijn moeder omdat ze schulden had of maakte. Op het sterfbed van mijn oma heb ik haar beloofd, voordat zij opiaten kreeg, dat ik geen ruzie met mijn moeder zou maken en dat ik voor altijd voor haar, vooral op financieel gebied, zou zorgen. Dat heb ik ook gedaan. Mijn moeder kon absoluut niet met geld omgaan. Zo reserveerde ze al vakanties, om daarna pas aan anderen geld te vragen om dit te kunnen betalen. Toen ze als 50-plusser alleen in een flat woonde, belde ze me weleens en vroeg mij dan om geld over te maken. Belofte maakte schuld. Ik heb gekozen voor mijn oma, die is belangrijk voor me geweest en mijn moeder is heel belangrijk voor mijn oma geweest. Het was haar enige dochter. Ik weet zeker als mijn oma naar beneden kijkt, dat ze denkt: meid, fijn dat je gedaan hebt, wat je beloofd hebt. Dat voelt zo. En vaak kijk ik naar boven om steun te vragen.

Ik ben mijn afspraak nagekomen, zonder daar iets voor terug te verwachten. Eén keer heeft mijn moeder zich over mij uitgesproken en dat was op eerste kerstdag in 2012. Ze vertelde aan mijn schoonouders Ad en Ria dat ze trots op me was en dat ik haar gemakkelijkste kind was geweest. Dat ik altijd naar school ging zonder problemen en mijn best deed. De volgende dag kreeg

ze om 11.00 uur een hersenbloeding waardoor ze daarna nooit meer kon praten. Uiteindelijk is ze in 2013 overleden.

Door de goede zorgen van mijn opa en oma lieten zij mij inzien dat een kind altijd op de eerste plaats moet komen. Ondanks alles wat er gebeurd was, kon mijn moeder altijd op oma Ootje terugvallen. Maar dat nam mijn oma haar uiteindelijk niet in dank af. Op haar sterfbed stak ze haar arm omhoog en zei tegen mijn moeder: “Kolere meid!”. Ze was woest en enorm teleurgesteld. Hoe erg moet het zijn als je zo boos sterft en dit je laatste woorden zijn.

Katoenen onderbroek met elastiekje

Als kind vond ik mezelf heel lelijk en achteraf heb ik het gevoel dat dit komt omdat ik niet beschermd en zonder liefde van mijn ouders ben opgegroeid. Ik weet nog goed hoe verdrietig ik werd toen ik een reflectie van mijzelf in het raam van een linteriewinkel zag. Bij oma Ootje was er geen geld voor dure linteries en daarom droeg ik een katoenen onderbroek met een elastiekje die de buurvrouw voor mij breide, en dat kostte helemaal niets. Ik noemde de buurvrouw 'tante boven', en omdat ze invalide was, hielp oma Ootje haar met de boodschappen. Ik vond mezelf toen zo lelijk dat ik dacht dat ik nooit een man zou vinden en daarom wilde ik zo snel mogelijk financiële zekerheid opbouwen. Ik wilde de middelen hebben om voor mezelf te zorgen, zonder dat ik hier een man voor nodig zou hebben. Ook hoopte ik dat ik ooit genoeg geld had om wel mooie linterie te kunnen kopen.

Mavo voor ballet en muziek

De liefde voor dans is altijd gebleven en ik koos er daarom voor om een opleiding te volgen op de mavo voor ballet en muziek die destijds in de Havelandsstraat 64 in Kralingen gevestigd was. Het was voor mij een groot feest; ik ging zes keer in de week naar balletles en mocht twee tot vier uur per dag dansen. Wat wil een meisje nog meer! Voor iedere les bracht opa me altijd naar de bus op de Heemraadsingel. Bizar om te bedenken dat dit ook de plek was geweest waar ik ooit was verwekt. Op mijn eerste rapport stond: ‘de liefde

voor de dans straalt van haar af. Ik voelde me geweldig, supertrots. Eindelijk werd ik gezien, realiseer ik me achteraf.

Wat ik heb geleerd van mijn balletlessen is dat je zaadjes moet planten om ze te laten groeien. Je moet net zolang doorgaan en doorgaan totdat je het onder de knie hebt en het voor jou goed is. Wanneer ik daar nu als volwassene op terugkijk, besef ik dat dans mij heeft geleerd om rechtop te blijven staan met een ingehouden buik en kruin naar de hemel. Het leerde me discipline en te vallen en weer op te staan, om aanwezig te zijn en verbinding te maken. Ballet gaf me gevoel van leven en muziek in mijn leven. Maar het heeft me ook geleerd om vanuit mezelf te leven. Om vanuit mijn principes, mijn overtuigingen en mijn zijn, elke dag mijn best te doen om te kunnen zijn wie ik ben. Als iemand met verdriet, pijn, onzekerheid, discipline. En ik ben ervan overtuigd dat als je als mens in verbinding met jezelf staat, het leven een stuk eenvoudiger, rijker en meer de moeite waard is.

Ian

(zoon van Diana)

“ Een paar jaar geleden had ik echt niet gedacht dat ik bij mijn moeder zou gaan werken. Ik wilde heel erg rijk worden. Dat was mijn nummer één doel en eigenlijk wil ik dat nog steeds wel, maar het staat niet meer op de eerste plaats. Mijn doel is nu om in de toekomst het bedrijf over te nemen. Ik weet dat ik rijk kan worden binnen het bedrijf van mijn moeder en dan bedoel ik niet alleen maar rijk op basis van geld, rijk zijn is veel meer dan veel geld hebben.

Ook mijn moeder is weleens moe Een jaar na het runnen van mijn eigen sportschool waar ik als personal trainer werkte, bedacht ik me ineens dat ik voor mijn moeder wilde werken. Mijn moeder werkt keihard. Ze maakt lange dagen. Soms werkt ze vier dagen, dertien uur achter elkaar. Een pitbull is hoe ze zichzelf dan beschrijft. Maar je merkt toch wel dat als ze zoveel heeft gewerkt, ze daarna helemaal kapot is. En als ik dat zou kunnen verminderen door bij haar te gaan werken, dan doe ik dat graag.

Ik was er ook wel klaar mee om als personal trainer te werken. Ik was zoveel tijd kwijt aan het ondernemen en ik kreeg er te weinig voor terug. Mensen kwamen niet opdagen, het ging langzaam, ik vond dat irritant. In de praktijk van mijn moeder is dat heel anders. Daar is het zo druk dat het soms wel lekker is als er iemand niet komt opdagen als je achter de balie zit.

Ik wil voor jou gaan werken Toen we samen in de Dubai Mall liepen, zei ik tegen haar: “Ik wil voor jou gaan werken.” Ze vond het leuk om te horen. “Als we terug zijn, dan hebben we het erover. Eerst vakantie vieren!” zei ze. En toen zijn we vooral doorgegaan met vakantie vieren. Ik vind het geweldig om met mijn moeder op vakantie te gaan. Dat gevoel dat alles kan. Niks moeten. Wij moeten namelijk de hele dag van alles. Zeker mijn moeder... op vakantie is ze ontspannen. Terug in Nederland, bouwde ik de sportschool af en ik ben toen meteen aan de slag gegaan bij mijn moeder in het bedrijf.

School De middelbare school heb ik afgemaakt. Daarna ging ik naar het MBO. Ik vond er niks aan en wilde aan het echte werk beginnen. Zo begon ik dus aan mijn eigen ondernemerschap met de sportschool en in het bedrijf van mijn moeder begon ik helemaal onderaan. Hierdoor leer ik het bedrijf van links tot rechts kennen. Ik doe mijn best, zo goed als ik kan en hoop het dan over een jaar of zes over te kunnen nemen.

Foute keuzes Ik heb het mijn moeder niet gemakkelijk gemaakt. In de eerste twee jaar van de middelbare school was ik heel lief. Ik zat op het Thorbecke Lyceum, een school voor lichaam en sport. Daar kwam mijn ambitie ook vandaan om personal trainer te worden. Toch had ik het

er niet naar mijn zin. De sfeer was agressief en ik ging naar een andere school, het Luzac. Die school was het ook niet helemaal voor mij. Het was een cultuurshock. Ik was het Thorbecke gewend en zat ineens tussen de rijkelui's kinderen uit Kralingen en Hillegersberg. Ik ging van een gemixte school naar een kakschool. Op beide scholen kon ik mijn draai niet vinden. Ik baalde daarvan. Ik was niet gemotiveerd en hing op straat met een groep jongens in Barendrecht. Dat werden mijn vrienden. Foute vrienden, want onder invloed van die jongens begon ik te blowen.

Ik rekende uit wanneer het uitgewerkt was als ik had geblowd. Als ik dan om 22.00 uur thuis moest zijn, rookte ik mijn blow om 20.00 uur. Het ging mis toen een jongen bij mij op school te stoned was om zijn mond te houden. Hij heeft mij verraden. Toen moest mijn moeder op school komen. Ik weet niet hoe hard ze heeft gereden, het moet tweehonderd kilometer per uur zijn geweest, want ze was binnen tien minuten op school. Ze was boos. Heel boos!

Ze heeft me uit het lokaal getrokken, in een kantoortje op een stoel gezet, en een harde trap tegen die stoel aan gegeven! Ik vloog door het kantoortje heen! Zo boos was ze. De jongen die me verraden had, is op dat moment uit de school gevlucht. Iedereen was bang voor mijn moeder. Ik ook. Daarna heeft ze mijn dealer opgebeld en in straattaal duidelijk gemaakt: "Als je nog 1 keer in de buurt van mijn zoon komt, breek ik allebei je benen!" Ze is er altijd voor mij, dus ook toen het niet goed ging. Twee dagen later was ik jarig en merkte niets meer van haar boosheid.

Isolatie Ik heb het schooljaar in isolatie afgemaakt. Ik zat overal alleen, ik had aparte pauzes en ik mocht niemand anders zien. Wat ik eigenlijk heel slecht vind, want ik werd echt geïsoleerd. Het werkte wel in

mijn voordeel dat ik heel goed alleen kan zijn. Ik ben in therapie gegaan en na 1,5 jaar therapie was op mijn zeventiende alles opgelost.

25-02-2019 De ring die we bij Cartier kochten in Dubai Mall is mijn mooiste herinnering aan de band met mijn moeder. We hebben allebei een ring en de datum waarop we die kochten staat in de ring gegraveerd.

Vechten Ik weet niet precies waar ze vroeger heeft gewoond, maar in ieder geval in een van de slechtste buurten van Rotterdam. Ze heeft altijd moeten vechten. Ook om zichzelf te beschermen. Zo was er ooit ene Kees die mijn moeder had bedreigd om haar na schooltijd in elkaar te slaan. Toen ze 's middags op weg was naar ballet met in haar tas een blikje cola light en een mars heeft ze Kees, die haar op stond te wachten, zo hard met die tas in zijn gezicht gezwaaid dat hij nog steeds rondloopt met een litteken op zijn wenkbrauw. Ze heeft veel ellende meegemaakt en dat het haar toch gelukt is om haar bedrijf succesvol en positief op te bouwen, daar ben ik wel heel trots op.

Ze voelde zich dom Wat ik heel erg vind is dat ze zich tot haar veertigste dom heeft gevoeld. Ze heeft net als ik dysorthografie/dyslexie. En als je dan iets niet kan lezen, dan voel je je heel erg dom. Op haar veertigste kreeg ze mij en ze zegt weleens dat ze zich toen niet meer dom voelde.

Ze is alles, behalve dom. Ze heeft het allemaal zelf gedaan op eigen kracht. Door al het negatieve in je leven, kom je ergens anders weer beter uit. Als ik niet die foute vrienden had gehad, had ik niet hard kunnen werken. De keuzes die je maakt, brengen jou op de plek waar je hoort

te zijn. Jij maakt de keuzes. Als je een junkie bent omdat je een slechte jeugd hebt gehad, dan vind ik je een loser! Je kunt het maken en denken: Ik ga niet die coke snuiven, ik koop geen sigaretten, ik drink niet die fles whisky op! Als ik de rijkste man van Nederland wil worden, dan kan dat gewoon. Maak er iets van. Verklout het niet.

Niet zeiken maar doen! Mijn moeder en ik hebben met elkaar gemeen dat we niet zeiken, maar doen. Soms hoor ik mijn moeder denken als er weer iemand aan het zeiken is. Daar kan ze helemaal niks mee. Dan kijken we elkaar aan en communiceren we zonder woorden te gebruiken. Ik zou wel willen dat ze vaker nee zegt. In het bedrijf kan ze heel goed nee zeggen, maar privé is ze daar heel slecht in. Ze is een zachtgekookt eitje.

Ze lijkt echt op Stout, onze hond. Binnen is Stout heel lief, maar buiten moet je aan de kant gaan want hij bijt je voeten eraf. Toevallig is Stout ook een pitbull.

Dear mama Als ik het liedje van Tupac *Dear mama* luister, moet ik aan mijn moeder denken. Eigenlijk heeft dat nummer niks met ons te maken, want ik ben welvarend opgevoed. Alles was er. Maar mijn moeder heeft wel kei, kei en keihard gewerkt.

Het was het idee van mijn zus om een rap te maken toen het bedrijf dertig jaar bestond. Ik ben toen met mijn neef de studio ingedoken, want hij heeft er verstand van. We hebben twee dagen geoefend en uiteindelijk ging als volgt:

*Lieve mama,
Wat zal ik zeggen.
We zijn trots op je.
Jij bent de beste.
Van de straat naar de top.
Jij hebt het bewezen.
Van niets naar iets.
Jij hebt er alles voor gegeven.
En nu sta je hier.
Kijk deze mooie vrouw schijnen.
Altijd positief en dat blijft altijd bij me.*

Ik zie mijn moeder als ze consulten geeft. Ik zie mijn moeder als ze mijn baas is. Ik zie mijn moeder als ze thuis is. Ze is altijd mijn moeder op dezelfde manier.

Mijn moeder is mijn voorbeeld, eigenlijk mijn enige en ik weet niet of ze dat wel weet.

”

Het werkboek

Van vallen naar opstaan in 7 stappen

Introductie

Op basis van mijn kennis en ervaring heb ik een werkboek ontwikkeld om jou te helpen jouw doel(en) te bereiken. Het werkboek bestaat uit een 7-tal stappen. Iedere stap bestaat uit verschillende opdrachten die licht schijnen op jouw ervaringen, gevoelens en gedachten. Het geeft inzicht wat jij wilt veranderen aan jezelf om ook de beste versie van jezelf te worden.

Deze 7 stappen kun je keer op keer in iedere situatie toepassen.

Stap 1: Stilstaan

Stap 2: Inventariseren

Stap 3: Evalueren

Stap 4: Doel stellen

Stap 5: Plan maken

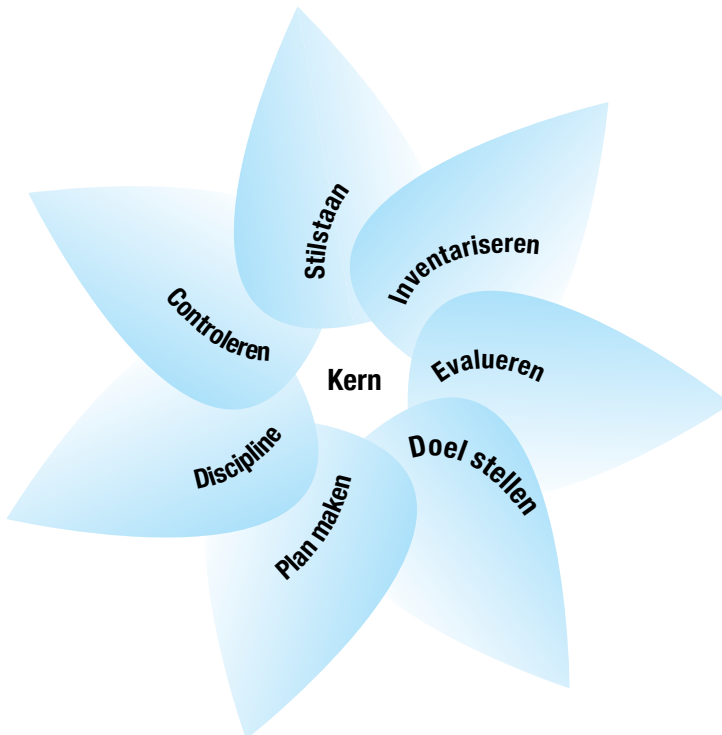
Stap 6: Plan uitvoeren

Stap 7: Controleren

Kern

Jouw kern is wie je van nature bent, jouw pure zelf. Wat jou in het leven is overkomen, is van invloed op jouw kern. Vaak is dit pijn uit het verleden. Daardoor ben je verder van jouw kern gaan te staan.

In dit werkboek begint jouw focus bij wie je nu bent. Misschien heb je heel veel verdriet en pijn, maar uit de slechtste omstandigheden zijn de grootste veranderingen mogelijk. Door de weg naar binnen te bewandelen en keuzes vanuit je hart te maken, kom je dichterbij jezelf. Tot jouw kern.



Stap 1: Stilstaan

Wat zie ik?

Stilstaan is van een afstand naar jezelf kijken en zien wat jou is overkomen.

Waarom? Als je afstand neemt, neem je afstand van je gedachten en kun je beter kijken. Jezelf op deze manier onder ogen komen, geeft inzicht in waar jij nu bent in jouw leven en dat geeft je een beter idee van wat je ermee wilt doen.

Wat ga je doen? Je bekijkt jouw verhaal vanuit een ander perspectief door te visualiseren. Dat klinkt heel ingewikkeld, maar het is een soort fantasiebeeld waarin jij de kijker wordt van jouw film. De opdrachten die hierna volgen, zullen je daarbij helpen.

Visualiseren is fantaseren. Je zet je gedachten om in beeld.

Opdracht 1

Maak het jezelf zo comfortabel mogelijk. Zoek een plek uit die vrij is van onrust. Een plek waar je niet gestoord kunt worden. Maak het aangenaam op jouw manier. Als dat met een kop thee is, zet dan een lekkere kop voor jezelf. Als dat met muziek is, zet dan een rustig muziekje op. Het maakt niet uit wat je doet, als het maar goed voelt. Dit is jouw moment, laat het je niet afpakken.

Tip Meditatieoefening aarden! Aarden is met beide voeten op de grond staan. Door te aarden ben jij verbonden met de grond onder je voeten en dat helpt je om stabiel in het leven te staan. Deze oefening kun je altijd en overal uitvoeren en is zonder twijfel waardevol op de momenten dat je stress en onrust ervaart. In het begin kan het wat vreemd aanvoelen, maar hoe vaker je de oefening uitvoert, hoe meer het je oplevert. Het is niet erg als het de eerste keer niet lukt, het feit dat je oefent is goed genoeg. Elke keer dat je de oefening uitvoert, zet je een stap in een nieuwe richting. Neem voor deze oefening de tijd die je nodig hebt.

Stap 1: Stilstaan. Wat zie ik?

✦ Doe je schoenen uit, sokken kan ook, en zet je voeten op schouderbreedte neer. Maak een rechte rug en richt je kruin naar de hemel. Zak een klein beetje door je knieën.

✦ Breng je aandacht naar je voeten die de grond raken. Het helpt om je ogen te sluiten, maar dat hoeft niet. Let op je ademhaling. Adem rustig in en weer uit. Doe dit een aantal keer.

✦ Adem nu wat dieper in en blaas je adem langzaam uit. Voel hoe je benen op je voeten rusten. Adem in hetzelfde tempo rustig door.

✦ Leg je linkerhand onder je navel. Leg je rechterhand boven je navel. Breng je aandacht naar je onderbuik en adem rustig door.

✦ Denk: Ik sta zo stevig als een rots en beeld je in hoe je voeten door de aarde naar beneden worden gezogen. Voel je sterk en stevig. Adem rustig door. Span je voeten en onderbenen aan en laat los.

Als je deze oefening een paar keer herhaalt, zal je merken dat het je helpt om te ontspannen en het stress vermindert.

Stap 1: Stilstaan. Wat zie ik?

Opdracht 2

Stel je voor. Je kijkt naar een film die over jou gaat. Je kijkt dus op afstand naar jezelf. Probeer te bedenken waar je momenteel last van hebt en wat je graag zou willen veranderen. Speel jouw film in gedachten af. Neem hier rustig de tijd voor.

Opdracht 3

Bekijk het schema op de bladzijde hierna. Bijna alles wat je meemaakt of waar je naar verlangt is te categoriseren in de thema's in het schema.

Omcirkel de thema's die in jouw mindmovie voorkomen. Bijvoorbeeld: Ik voel me slap en ik wil spierballen kweken. Dan kun je de volgende thema's omcirkelen: lichaam en bewegen. Nog een voorbeeld: Ik voel me rot, omdat ik ontslagen ben. Dan kun je de volgende thema's omcirkelen: werk, tegenslag en emotie.

Is jouw thema niet te categoriseren? Schrijf jouw thema('s) er dan bij.

Stap 1: Stilstaan. Wat zie ik?

Gedachten

De gedachtestroom in je hoofd heeft veel invloed op je leven. Onrust in je hoofd is een signaal dat er iets moet veranderen om rust te vinden. Zie jouw onrust als een gelegenheid om een situatie die slecht is, te veranderen naar iets positiefs.

Reken grondig af met jouw onrust door de onderliggende oorzaak te onderzoeken.

Lichaam

Jouw lichaam is jouw huis, jouw voorkomen, geluk en leven. Je hebt één lichaam gekregen, wees er zuinig op.

Werk

Doe werk dat bij je past en wat je voldoening geeft. Dan heb je nooit het gevoel dat je moet werken. Heb je elke dag het gevoel dat je moet? Kies dan voor iets anders wat je elke dag mag.



Mindmovie

Leren

Leren is hongerig blijven naar het leven. Dat doe je door regelmatig buiten je comfortzone te treden en doelen te stellen die je nog niet eerder behaald hebt. Het gevoel van het behalen van een nieuw doel geeft geluk, maar vergeet daarna niet om dezelfde stappen weer te herhalen.

Stap 1: Stilstaan. Wat zie ik?

Tegenslag

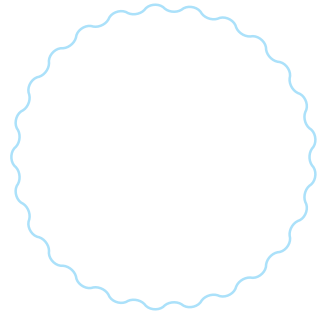
Zonder tegenslag geen overwinning. Je kunt niet groeien als je niet weet waar je nu staat. Uit elke tegenslag is een overwinning te halen.

Keuzes maken

Aangezien jij degene bent die met je keuzes moet leven is het van belang zeker te weten dat ze van jou zijn.

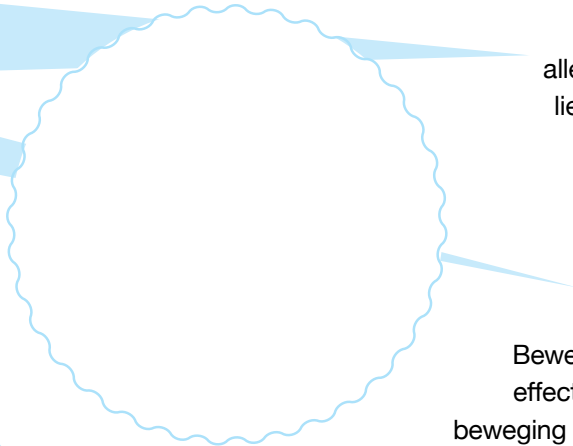
Emotie

Emoties bepalen je gedrag en brengen je in beweging. Emoties maken je bewust van je behoeftes. Respecteer je emoties en die van de ander.



Voeding

Je eetpatroon zegt alles over jezelf. Besteed liefde en aandacht aan eten. Goed eten is zelfliefde.



Bewegen

Bewegen heeft een positief effect op je gezondheid. Bij beweging maakt je lichaam endorfine aan, een chemische stof die ook wel 'gelukshormoon' wordt genoemd. Zoek naar beweegvormen die voor jou haalbaar zijn. Zit je in de flow? Daag jezelf uit om grenzen te verleggen. Endorfine geeft een gevoel van welbehagen, kracht en geluk.

Jezelf blijven

Alleen vanuit jezelf kun je groeien. Als jij verandert, verandert de wereld met je mee.

Stap 1: Stilstaan. Wat zie ik?

Wat heb jij in jouw mindmap omcirkeld en/of opgeschreven?
Zet het hieronder op een rijtje:

Wat heb jij in jouw mindmap omcirkeld en/of opgeschreven? Wat heb jij in jouw mindmap omcirkeld en/of opgeschreven? Wat heb jij in jou

mindmap omcirkeld en/of opgeschreven? Wat heb jij in jouw mindmap omcirkeld en/of opgeschreven? Wat heb jij in jouw mindmap omcirkeld en/of opgeschreven? Wat heb jij in jouw mindmap omcirkeld en/of opgeschreven? Wat heb jij in jouw mindmap omcirkeld en/of opgeschreven?

mindmap omcirkeld en/of opgeschreven? Wat heb jij in jouw mindmap omcirkeld en/of opgeschreven? Wat heb jij in jouw mindmap omcirkeld en/of opgeschreven? Wat heb jij in jouw mindmap omcirkeld en/of opgeschreven? Wat heb jij in jouw mindmap omcirkeld en/of opgeschreven?

Wat heb je geleerd?

Je hebt geleerd om te visualiseren door een ‘mindmovie’ van jezelf te maken. Je hebt afstand van je gedachten genomen door vanaf een ander perspectief naar jezelf te kijken. Nieuwe doelen kunnen alleen maar bereikt worden als je weet wie je bent en waar je op dit moment staat.

Je kunt altijd en overal stilstaan door te visualiseren. Op langere termijn zul je merken dat je er steeds beter in wordt.

*You did it, je hebt het werkboek voltooid. De eerste keer gaat nooit vlekkeloos, want de weg richting je hart doe je niet zo maar even. Misschien heeft dit proces jou op een plek gebracht waar je verder kunt groeien of ga je nog even door met dit werkboek.
Wat je ook kiest: je doet het goed.*

*Je hebt geleerd. Je bent weer een stukje gegroeid.
Je bent de beste versie van jezelf.*



Als ik nu kijk naar dat meisje van 16. Dan denk ik: wat een lief en mooi meisje. 1977



En als ik nu kijk naar die vrouw van 60 kijk. 2021
Dan denk ik: het is goed. Het is krachtig, het is zacht, het voelt ok.

Een verslaafde ouder, een scheiding, een faillissement, eenzaamheid, mishandeling, een overleden dierbare of een pandemie... Het zijn knock-outs die bij het leven horen.

We gaan vaker knock-out dan we ons realiseren. Soms heb je het gevecht niet eens door. En tóch lig je daar. Compleet verslagen. Lusteloos. Onzichtbaar. Je bent ontevreden over jezelf en onzeker over wat je doet. Je hebt weinig energie, je gaat met tegenzin naar je werk of naar huis. Je eetlust is weg en je bent niet te genieten. Je glimlach is heel diep verstopt.

Ik heb veel knock-outs meegemaakt, toch lukte het altijd om erna weer op te staan. Dankzij de harde lessen in mijn leven, leerde ik wat ervoor nodig is om op eigen kracht op te staan. Ik heb geleerd dat als je stilstaat bij pijn en verdriet in je leven, je dit kunt omzetten in innerlijke kracht om door te gaan. In dit boek vertel ik je mijn verhaal, aangevuld met de verhalen van mensen die hierin een rol spelen. En deel ik de route die ik heb afgelegd om te kunnen zijn wie ik nu ben. De stappen die ik heb gezet, vind je terug in een werkboek, aangevuld met persoonlijke tips en praktische oefeningen waarmee ook jij aan de slag kunt! Als jij met een glimlach door het leven gaat en blij bent met jezelf, is mijn missie geslaagd.



158N 978-94-6443-183-4

