

**OUR GENERATION IS SO BUSY TRYING TO PROVE  
THAT WOMEN CAN DO WHAT MEN CAN DO,  
THAT WOMEN ARE LOSING THEIR UNIQUENESS.**

**WOMEN WEREN'T CREATED TO DO EVERYTHING  
A MAN CAN DO...**

**WOMEN WERE CREATED TO DO EVERYTHING  
A MAN CAN'T DO.**

WOM  
UP





**Voor alle vrouwen**

**die de krachtigste, authentieke en pure versie van zichzelf willen zien en zijn.**

**En voor alle nieuwsgierige mannen die hen bewonderen.**

**En voor Stijn, de man van mijn dromen en mijn leven.**

De informatie die gegeven wordt in dit boek mag niet worden behandeld als vervanging van professioneel (medisch) advies. Ga bij klachten altijd eerst langs de dokter. Het gebruik van de tips in dit boek is op eigen verantwoordelijkheid en voor het risico van de lezer. De auteur en de uitgeverij zijn niet verantwoordelijk voor schade of risico ten gevolge van gebruik of misbruik van de informatie in dit boek.

**I LIKE MEN.**

**BUT THERE ARE**

**SO MANY MEN**

**THAT GET AWAY**

**WITH SO MUCH.**

**IT IS TIME FOR US**

**TO HAVE A VOICE,**

**IT IS TIME FOR US**

**TO HAVE POWER.**

**Ellen DeGeneres.**

Talkshowhost, grappigste vrouw op aarde, schoon, open hart.

WOORD

VOORAF

‘Vrouw-zijn,’ vroeg de journaliste, ‘wat betekent dat voor u?’ Verder dan een zucht en een ‘eh’ kwam ik niet. Dat was tijdens een fotoshoot en interview. Ik ben het gewoon, dacht ik. Het hoeft geen definitie te hebben. Trouwens, ik wilde altijd gewoon een meisje blijven en zelfs dat niet helemaal. Het Pippi Langkousyndroom. Liever shorts dan rokjes, want dan kun je zo lekker met je benen wijd zitten. Ik ben erover blijven nadenken en dit boek is mijn antwoord.

Als vrouw worden we in zoveel rollen geduwd. Veel wordt bestempeld als fout en bijgevolg niet goed, de rest is juist. Maar ik geloof dat er geen eenduidig antwoord is op de vraag wat vrouw-zijn is. Het is naar je essentie gaan, naar dat wat er al zat toen je als baby ter wereld kwam. Ergens onderweg zijn we ons in tientallen bochten gaan wringen om in de maatschappij te passen, om goedkeuring te krijgen en goed gevonden te worden. Dit boek gaat over jouw essentie. Over mijn essentie. Over onze essentie. Want... ze noemen het toch moeder aarde, vrouw der vrouwen?

**‘Waarom een boek geschreven wordt, dat interesseert me niet.  
Ik wil gewoon het verhaal lezen.’**

En toch begin ik dit boek met je te vertellen waarom ik het schrijf. Omdat juist dat mijn grootste motivatie was om te schrijven aan het grootste huzarenstuk uit mijn leven tot dusver. Ze zeggen dat je moet schrijven over datgene waar je niet over durft te schrijven. Vrouwelijkheid is zoiets. Ben ik er op mijn negenentwintigste wel klaar voor? Zal ik er ooit klaar voor zijn? Mijn perfectionisme werkt tegen me, gedreven door een mannelijke energie: de beste willen zijn. Tijd dus om nu al in die vrouwelijke energie te stappen en aan mezelf toe te geven dat dit een werk is dat nooit klaar zal zijn. En dat het de grootste moed zal vragen om het in te leveren. Het is als een stuk zoethout waar ik op kan blijven kauwen tot het slap wordt en in van die vervelende kleine stukjes naar alle hoeken van mijn mond kruipt waar ik ze nooit meer weg zal krijgen.

Het is vooral een interne strijd die me motiveerde en nadien ook het zien van diezelfde strijd bij andere vrouwen. Het was het afgelopen jaar hét thema, en niet alleen van mij, want ik werd van alle kanten ermee geconfronteerd. Het zette mijn schouders vast en veroorzaakte darmontstekingen. Het onderwerp kan niet anders dan belangrijk zijn. Dus besloot ik er een boek over te maken. En ik móést dit boek doorleven of ik kreeg geen letter op papier. Met elke letter en elk woord ben ik zelf aan

de slag gegaan. Het zou tenslotte oneerlijk zijn om jou een blik te bieden op een wereld die ik zelf niet had verkend. En nu is er dus een Eva voor dit boek en een Eva na dit boek.

**Ik vind het belangrijk om dat wat ik doorleefde met je te delen. De wereld heeft behoefte aan het normaliseren van gevoelens, emoties en ervaringen. Het moet gedaan zijn met het cultiveren van het perfecte plaatje. Intussen weten we allemaal dat dat niet bestaat; perfectionisme vervullen is een illusie. En schaamte is de motor van dat perfectionisme. Hoog tijd dus om de wortel aan te pakken.**

David Deida – een man! – schreef in 2011 *De kracht van echte vrouwen* nadat hij wereldwijd miljoenen mannen had geïnspireerd met *De kracht van echte mannen*. Ik probeerde het te lezen, maar liep vast op pagina 14. Sorry, David, het is me te vaag. Uiteraard zijn er massa's voorbeelden van krachtige vrouwen die zelfhulpboeken schreven of verhalen die aanzetten tot het bevrijden van je innerlijke *feminine power*: Oprah, Jen Sincero, het levensverhaal van Michelle Obama, Elizabeth Gilbert... en alle boeken waaraan ik in dit boek refereer, de lijst is eindeloos. Een nieuw tijdperk was al lang aan het rijpen, nu is het klaar om open te barsten.

Cijfers tonen aan dat er wereldwijd nog veel werk aan de winkel is. Het patriarchaat is overal aanwezig. Gendergelijkheid bestaat niet – nog niet. De vrouwenvoetbalploeg die de wereldcup wint, verdient dertien keer minder dan de mannelijke tegenhanger. Wereldwijd vinden er per jaar veertien miljoen kindhuwelijken plaats; tien procent van die kinderen is jonger dan vijftien jaar. Dit gebeurt vooral in derdewereldlanden, waar kinderen op die manier worden verkocht voor geld. Vrouwen mogen geen gronden bezitten en worden dus buiten de landbouw gehouden. Gelukkig zijn er organisaties zoals o.a. Tostan, die die lokale tradities wil aanpakken vanuit de basis. Meer dan honderdtwintig miljoen meisjes mogen niet naar school, in lagelonenlanden mogen er op elke 100 jongens slechts 55 meisjes naar school. Toen ik deze cijfers las in Melinda Gates' laatste boek *The Moment of Lift* gingen mijn ogen pas echt open. Ik keek echt door een ongelooflijk roze en naïeve bril vanuit mijn blanke welvaartsnest. Het voelt dan ook vreemd om een boek te schrijven over het herontdekken van je innerlijke kracht wanneer dergelijke strijden worden gestreden. En toch is het nodig. Ik heb echter besloten van dit boek geen ultrafeministisch boek te maken.



Was het feminisme nodig? Absoluut, al wordt het nog steeds op een heel mannelijke manier benaderd, met brute kracht, als een gevecht tegen 'het andere'. Ik ga er met mijn open geest van uit dat in onze maatschappij iedereen – vrouw én man – (deels) feminist is. Vrouwenrechten is iets waar we elke dag voor strijden, maar het voelt niet als mijn taak om dit jou bij te brengen. Ik geloof dat dit boek een nieuwe innerlijke vrouwelijke kracht kan aanboren, waardoor je *vibrational attitude*, je frequentie omhoogschiet en je via je energie een ingang zult vinden, waardoor de materie zal volgen en je zult aantrekken wat nodig is. Daar twijfel ik niet aan.

Zal het iets zijn van jaren? Zeker, maar het start vanuit jezelf. Het is niet de bedoeling dat je anderen zal motiveren, maar dat je zal voorleven. Er is nog zoveel werk te doen, maar zoals gezegd: het is niet mijn missie een antiboek te schrijven, maar een pro-! Ik beseft dat ik als blanke vrouw veel privileges heb en me regelmatig kan terugtrekken in mijn veilige bubbel, terwijl anderen minder geluk hebben. Toch geloof ik in een kracht die ons verbindt: ons, vrouwen, in alles wat we zijn. Onze energie is zo krachtig en in plaats van ertegen te vechten moedig ik je aan jouw energie op te wekken.

**Ik geloof in een nieuwe golf van vrouw-zijn. Weg van de boze vrouwen die tegen de mannen strijden. Want waarom zouden we? We delen deze aardbol met een heleboel testosteron. Is het geen tijd om onze eigen unieke kracht op de wereld los te laten?**

Chimamanda Ngozi Adichie legt het helder en zeer inspirerend uit in haar korte maar krachtige bundel *We moeten allemaal feminist zijn*. Ik wil extra peper toevoegen aan de vrouwelijkheid, aan die kracht die in ons allemaal schuilt, maar die we niet durven in te zetten als het er echt toe doet. Ik geloof dat we meer puurheid en diepgang kunnen ervaren wanneer wij vrouwen opnieuw leven vanuit dat waar we goed in zijn: ons buikgevoel, die intuïtie die écht sterk is, en het ultieme vrouwelijke: liefde delen én ontvangen. Ergens heeft de maatschappij ons doen geloven dat vrouwen elkaars grootste concurrenten zijn in plaats van elkaars steun en toeverlaat, dat er een gebrek is aan vrouwelijke kracht... Bullshit. Die universele vrouwelijke energie bezitten we allemaal. Wat ooit als een zaadje werd geplant en onderweg werd gekortwiekt om te willen beantwoorden aan dat eenzijdige, juiste beeld: stop ermee. Vandaag nog.

## FEMININE POWER IS AN INFINITE FOUNTAIN FROM WHICH WE ALL CAN DRINK.

### Abby Wambach.

Voetbalster, Olympiër, schrijver van *Wolfpack*, waarmee ze vrouwen wil inspireren om net als wolven een roedel te vormen en elkaar te ondersteunen en bij te staan.

Waar ik regelmatig op vastliep tijdens het schrijven: kan ik als jonge vrouw op zoek gaan naar die innerlijke kracht, naar wat wij nodig hebben om te bloeien vanuit onze authenticiteit en niet in een rol die onze zeer mannelijke yangmaatschappij ons opdringt? Ik laat me leiden vanuit verwondering, gestuurd door veerkracht, interesse en geloof dat het anders kan. Is dat idealistisch? Misschien. Ben ik naïef? Ongetwijfeld.

Wat je van mij hoort te weten voor je aan het lezen gaat? Jarenlang werkte ik voor radio en televisie tot een burn-out en een trauma een einde maakten aan die sneltrein. Ik ontdekte yoga en yoga ontdekte mij. We werden een team en startten samen een bedrijf én een yogastudio: Studio Stil. Ik stopte definitief als radiomaker en ging aan de slag als bewustzijnscoach, *motivational speaker*, schrijver en fulltime pasja. Althans, dat laatste zou ik willen, want ik leef constant in de vijfde versnelling. Ik ga graag hard én snel vooruit. Het liefst wil ik dat werken zo weinig mogelijk aanvoelt als werken en dat ik vooral doe wat mijn hart me ingeeft. Al is de aard van het beestje nog sterker dan die sterke wil, want ik ben eigenlijk een fulltime workaholic. Ik werk harder dan ooit, maar het voelt steeds minder zo aan. En toch ga ik regelmatig over mijn grenzen. In die dynamiek van verlangen en doen zoek ik nu een milde tussenweg. Geen compromis, want ik houd niet van slappe wijn (of überhaupt van alcohol). Maar ik ga voor een prachtige consensus, want ik probeer mezelf opnieuw op te voeden en dat ultieme vrouwelijke aan het woord te laten, het te bevrijden, zonder het als een actie te laten aanvoelen. Ik merk dat wanneer ik mijn zaak leid vanuit die mannelijke kracht, ik steeds sneller fysieke klappen krijg: ik word ziek, krijg extreme pijscheuten in mijn lichaam, krijg hoofdpijn die ervoor zorgt dat ik dagen niet uit bed kan. En dat moet anders, echt waar.

Samen met jou ga ik op zoek naar een verdieping, een ander level waar succes en vrouwelijkheid elkaar de hand reiken – zonder tegen mijn natuur in te gaan, zonder mezelf voorbij te lopen en vooral ook zonder op te geven. We werken als het ware aan onze nieuwe handleiding.



**I LOVE TO SEE  
A YOUNG GIRL  
GO OUT AND  
GRAB THE WORLD  
BY THE LAPELS.  
LIFE'S A BITCH.  
YOU'VE GOT TO  
GO OUT AND  
KICK ASS.**

**Maya Angelou.**

Activiste, wereldverbeteraar, quotefontein, oneindige bron van inspiratie.

Ik ben wat ze noemen een sterke vrouw. Dat heb ik al zo vaak moeten horen. Vermoedelijk is dat gebaseerd op de openheid waar ik telkens voor kies, het kwetsbare delen van de obstakels in mijn leven. Zoals ik schreef, haalt juist die vrouwelijkheid tegenwoordig mijn kracht onderuit, althans, zo ervaar ik het. En eerlijk gezegd: als ik een sterke vrouw word genoemd, maakt dat die kracht juist tot een enorme zwakte. Het haalt de balans onderuit en oordeelt over wat ik al dan niet zou mogen voelen en ervaren. Het is een schouderklopje voor het doorbijten, het doordrammen en het wegstoppen van het onderhuidse, het zogenaamd flauwe.

Maar wat is dan een niet-sterke vrouw? Ziet onze maatschappij vrouwen anno 2019 als sterk wanneer ze heel mannelijk en actiegericht zijn? Wanneer ze doen wat mannen doen? Zijn ze dan succesvol? Waarom zien vrouwen aan de top eruit als mannen?

Mijn zoektocht naar mezelf en dat oneindige pad naar zelfontwikkeling bracht me in de zomer van 2017 op een berg in Toscane voor een opleiding. Maar pas tijdens een strandwandeling op Zanzibar in 2019 besepte ik dat ik daar op die berg een sleutel had gevonden die ik al jaren meedroeg, maar die pas sinds kort echt in het slot paste. In Italië deed ik drie sessies bij een, laat ik het een goede heks noemen, een spirituele dame van eind zestig, gehuld in het wit en rondreizend in een caravan vol dromenvangers, kristallen, wierook en levenservaring. Tijdens die sessies gingen we dieper in op hoe mentale blokkades zich uiten in mijn lichaam, via pijn bijvoorbeeld. Ik linkte toen nog veel pijn aan ontmoetingen met anderen, niet wetend dat ik mijn patroon – de pijn die ik nog niet omarmde – zichzelf liet herhalen. Kort samengevat: ze zei dat ik mijn vrouwelijkheid *on hold* had gezet, dat die geen ruimte kreeg (ik was in die tijd al maanden niet ongesteld geweest, maar dat wist ze niet). Ze zei dat ik mezelf begrooft in een wereld van mannelijkheid en zo mijn vrijheid beknotte. Ze gaf me de tip mijn haar naar mijn natuurlijke kleur te laten gaan (ik had toen platinablond haar), meer te dansen en vaker in de omgeving van water te vertoeven. Ze bleef maar praten over zout water en de zee. Opnieuw kwam het niet binnen. Tot dus het kwartje viel. Ze gaf me twee jaar geleden de kaart met de weg naar dat gouden zaadje in mezelf: een vrouwelijke mildheid en vertrouwen. Ik moest meer dansen. Mijn heupen loslaten, met mijn haar zwieren. Ik vond dat toen ronduit belachelijk en kon alleen maar dansen als het rook naar rosé en liefst met een glas (of twee) in mijn handen. Ik zat zo opgesloten in een beeld waar ik koste wat het kost aan wilde beantwoorden. Gêne was mijn motor.

Ze gaf me een liefdevolle schop onder mijn kont om me te laten stoppen met het invullen van dat denkbeeldige verlangen van anderen en eindelijk eens mezelf te zijn.

Vrouwelijkheid bevat zoveel meer dan wat ik hiervoor zei, maar toen zette ik onbewust wel de eerste stap richting dit boek en in de loop der jaren nam ik haar tips meer ter harte dan ik besepte. Ik ging ze toepassen, een voor een. En ik ging ze doorleven.

De afgelopen jaren legde ik dus een hele weg af richting die bewustwording van mijn eigen patronen, mijn dominantie en mannelijke energie in het ondernemen en het behalen van succes; dat heeft me gemotiveerd om dit boek te schrijven. Niet meer mezelf zijn, maar gewoon louter zijn: het is een oneindige weg, een levensmissie. Het onderwerp doorleefde ik organisch.

Tijdens de zomer van 2018 ontmoette ik mijn partner Stijn: een zachte, inspirerende, krachtige man die zich vanuit een soortgelijke onzekerheid verdiept in wat het pure mannelijke echt is: authentieke mannelijkheid dus. Ben je een echte man als je zorgzaam in de soep staat te roeren of ben je dat alleen boerend aan de toeg? Kort door de bocht, maar je begrijpt wat ik wil zeggen. De afgelopen decennia hebben vrouwen grote stappen vooruit gezet. Ik schets het even heel eenvoudig: we zijn met onze kracht meegegroeid waardoor het klassieke plaatje 'man werkt – vrouw zorgt voor kroost' niet meer opgaat. Mannen moesten daarom (bewust of onbewust) net als vrouwen op zoek naar een nieuwe rol binnen het kerngezin. Vrouwen gingen zich flinker gedragen: wij kunnen ons mannetje staan. Om zo hoge ogen te gooien bij het andere geslacht. De dynamiek veranderde compleet. Vrouwen gingen vooral meer ballen kweken en klommen zo naar de top.

Praat ik in dit boek enkel over vrouwenzaken? Nee hoor. Ik geloof dat het voor mannen minstens even boeiend kan zijn. Het vraagt namelijk heel wat mannelijkheid om een vrouw echt vrouw te kunnen laten zijn. En met 'mannelijkheid' bedoel ik dan niet louter rollende spieren. Wat is het dan wel? Het gaat om de energie – niet over het geslacht. Zoals David Deida het omschrijft: aanwezigheid, intelligentie, kracht, passie, humor en richting geven.

Ik laat me inspireren door coaches, beroemde, inspirerende vrouwen én mannen, de wetenschap, vrouwen in mijn omgeving, talloze boeken... en mijn lief Stijn – een man dus. Ik verwijs naar boeken, onderzoeken, ervaringen en weetjes die ik opdeed. Als yogaleraar put ik kennis uit oude yogageschriften, -filosofie en boeddhisme, dat intussen ingebakken is in mijn DNA. Spiritualiteit en het tastbare gaan hand in hand. En juist omdat het over die energieën gaat, komt er naast dat wat we zien ook nog een wonderlijke, subtiele wereld bij. En als we dat doorhebben, wordt het pas écht boeiend.

**xo**

**eva**

**Ik wens je een ontembare kracht toe.**

**Een ontketend groots vertrouwen.**

**Een geloof dat jij het kunt én dat jij het waard bent.**

**Zelfs die marketeers van de gouden bus haarlak wisten het al.**

**Nu jij nog.**

# PRAKTISCH

Dit boek is niet chronologisch te lezen. Het heeft geen specifiek einde noch een ultiem begin. Verbind je je ook als man met je vrouwelijke energie – we hebben immers constant beide in ons als yin en yang – dan kun je vertrouwend op je intuïtie elke pagina openslaan. Je kunt het boek gebruiken als een soort orakel dat je inzicht brengt. Het is een doeboek. Het leven, je goed in je vel voelen, zelfzorg: het is voor 99 procent een kwestie van doen. Ik stel je vragen, ik deel tips, boeken, artikelen, dingen die ik zelf uitprobeerde en hersenspingsels (veel). Het duurde even voor ik een bepaalde structuur vond in de hoeveelheid informatie die in mijn drukke hoofd rondzwom en nog steeds rondzwemt. Ken je die foto van die honderden Chinezen met hun zwemband om in dat veel te kleine zwembad? Exact dat gevoel.

Bij elk hoofdstuk hoort een luisteroefening: een visualisatie, een meditatie... Deze maakte ik speciaal om je nog bewuster aan de slag te laten gaan met alles wat ik in dit boek schrijf. Dit boek is een groeiboek: je groeit erin mee. Sommige stukken zullen meteen resoneren, bij andere onderwerpen zul je misschien denken dat ik ben blijven botsen. Dat is helemaal oké. Neem het boek er over een paar maanden of een paar jaren nog eens bij wanneer het je roept. Je zult merken dat de ervaring dan helemaal anders zal zijn.



**Beluister de oefeningen via [www.evadaeleman.be](http://www.evadaeleman.be),  
Spotify of iTunes.**



Omdat het leven al uitdagend genoeg is, houd ik het simpel: ik koos voor een titel die je het gevoel geeft dat waar ik ook over schrijf, je het al beleefd, gevoeld of bereikt hebt. *Where attention goes, energy flows*. Vrouwelijke energie gaat over zijn en belichamen, meer dan doen en actie ondernemen, en dus is dit boek zo ingedeeld:

**IK BEN BEWUST**  
**IK BEN VROUWELIJK ÉN MANNELIJK**  
**IK BEN SUCCES**  
**IK BEN AANTREKKELIJK**  
**IK BEN POSITIEF**  
**IK BEN DISCIPLINE**  
**IK BEN KRACHT**  
**IK BEN GENOEG**  
**IK BEN DE CREATOR VAN MIJN LEVEN**  
**IK BEN HET WAARD**  
**IK BLOED. SO WHAT?**  
**IK BEN GEVOELIG**  
**IK BEN RIJK**  
**IK BEN MOEDER**  
**IK STRAAL**  
**IK BEN IN CONTROLE**  
**IK BEN VEERKRACHTIG**  
**IK BEN LIEFDE**

IK BEN

BEWUST

Ook al werkt dit boek allesbehalve chronologisch, toch begin ik graag bij het begin. Doen wat je wilt *is not a crime*. Komt dit hoofdstuk pas later op je pad, dan is dat helemaal zoals het hoort te zijn.

Had je me jaren geleden aangesproken over verdieping, spiritualiteit, het spel tussen energieën, dan had dat voor mij als een andere taal geklonken. Ik leefde toen aan de oppervlakte. Dat was nodig om mijn extreem drukke leven te kunnen overleven. Pas toen dat overleven faalde, begon ik andere en nieuwe dingen te zien en voelen. Dat was het begin, het bewust worden, het wakker worden. Ik werd zoveel gevoeliger voor geluid, voor prikkels, voor nieuwe indrukken, voor energie van anderen en dat wat ze uitstraalden of wat ze me kostten. Ineens moest ik toegeven dat het leven zoals ik het toen leefde me niet meer blij maakte, integendeel. Mijn ego kreeg een serieuze deuk en ook daar moest ik mee aan de slag.

Alles wat voordien belangrijk was – kleding, een mooie auto, juwelen, een slanke lijn – deed er niet meer toe. Het leek alsof ik jarenlang in een film had gespeeld en plotseling besepte dat de rol niet meer bij me paste. Dit is snel op papier gezet, maar in *real life* duurde dat ongeveer een half jaar (wat nog behoorlijk snel is). Het was een rouwperiode, al besepte ik dat toen niet. Maar elke dag liet ik een stukje los van de persoon die ik niet meer was, van het beeld waar ik niet aan kon tippen, waar ik niet meer aan wilde beantwoorden. Nog steeds ben ik dagelijks stukjes van mijn onbewuste aan het loslaten om nog meer richting de echtste versie van mezelf te gaan. Maar er zijn oneindig veel systemen gekweekt om dat ego te laten overleven...

Een tijdje geleden interviewde een journalist me over de switch die ik in mijn leven had gemaakt. Na elke zin zei ze: 'Dat moet niet gemakkelijk geweest zijn.' Ze zei het telkens weer. De kriebels kropen langs mijn ruggengraat omhoog en ik draaide elke keer mijn tong tien keer om (werkpuntje – check!). Maar wat ze zei, was precies waar die switch over ging. Het is geen *walk in the park* om aan jezelf te werken, om te beseffen welke veronderstellingen je brein bewonen, welke onderwerpen je onbewuste leven in stand houden en je aan de oppervlakte laten dobberen. Het was fokking moeilijk. En nog steeds is er af en toe de strijd, bijvoorbeeld om me niet te laten triggeren door zulke opmerkingen, maar rustig in en uit te ademen en het gesprek aan te gaan.

En dat is dus het begin, dat wakker worden. Zie het als een blotevoetenpad: je ervaart een heel nieuwe wereld, maar tegelijkertijd krijg je

splinters, drukken er scherpe kanten van schelpen in je voeten, zijn de tegels monsterlijk heet en wil je gewoon weer je sokken en sneakers aan. Maar dan besef je ook dat die schoenen een groot deel van het genot weghalen: je mist het zachte zand, de keien die de bal van je voet masseren en het water dat tussen je tenen stroomt.

En dat is dus het begin: kiezen voor wat écht belangrijk voor je is.

## **FEMININE POWER SHOWS UP AS STRENGTH, ENDURANCE, FIERCE LOVE AND DEEP COMPASSION, SELF-SACRIFICE, CREATIVITY, INTELLIGENCE AND INTUITION.**

Pas wanneer je bereid bent om wakker te worden, kun je naar die kelderdeur in je buik gaan, de sleutel omdraaien en die ultieme vrouwelijke of mannelijke energie naar buiten brengen.

Vroeger, als jonge twintiger, had ik geen flauw benul. Ik was een vrouw omdat ik borsten en een vagina had, omdat ik rokjes kon dragen en naaldhakken en met moeite de juiste bh's vond. Heel even dacht ik een vrouw te zijn omdat ik de veter van de tanga tussen mijn billen probeerde te verdragen, maar dat heb ik meteen weer opgegeven.

Tijdens mijn periode in de erwtensoep – dat is die periode waarin je omgeven bent door mist en enkel kunt ervaren, zien en voelen wat heel dicht bij je in de buurt is, zoals in een skilift op een mistige dag – was ik me totaal niet bewust van een vrouwelijke energie die ik al dan niet kon uitstralen. Die soep duurde tot mijn vijftiengste, toen kwam de crash. Zelfs tijdens mijn pubertijd was ik me er amper van bewust. Oké, de hormonen gierden, maar ik was laat met alles: ik was pas ongesteld op m'n zeventiende, zoende voor het eerst op mijn zeventiende en had in die periode ook mijn eerste echte vriendje én sukkelseks. Vruchtbaar jaar, dunkt me. Zelfs tot mijn vijftiengste dacht ik dat vrouwelijkheid te maken had met mijn voorkomen. Mijn ultrakorte haar moest worden gecompenseerd door kleding die mijn vormen benadrukte, door hakken hoger dan vijf centimeter. Als ik echt vrouw wilde zijn, dan hoorden daar een rokje, lange oorbellen en een décolleté bij, al hou ik echt niet van dat laatste. Zo'n diepe lijn waar mannenogen schaamteloos in kunnen verdwijnen maakt me onzeker. Voordat ik die borsten kreeg, was ik een normale tiener, geloof ik.

Ik herinner me nog goed hoe ik als dertienjarige dolblij was dat de oude schoenen van mijn moeder uit de verkleedkoffer eindelijk aan mijn voeten pasten. Het waren zwartleren sandalen met een brede hak. Ik hield ervan me

als strenge juffrouw te verkleden en schooltje te spelen met mijn zussen. Ik zette een hoge stem op en het harde getik van de hakken op de tegelvloer in de woonkamer hoorde erbij. En maar stampen en tieren en kijken.

In werkelijkheid was ik eerder een tomboy. Ik wilde Aaron Carter zijn (de Justin Bieber van de jaren negentig) met een rode oversized salopette. Heel even wilde ik een paardrijmeisje zijn, maar telkens een uur voor de les begonnen mijn darmen te rommelen en ik moest dus toegeven dat mijn angst voor paarden te groot was. Ik deed atletiek, zat bij de scouts en kwam elke zondag vuil thuis.

Toen mijn borsten begonnen te groeien, vond ik dat verschrikkelijk. De tomboy werd letterlijk weggeduwd. Die eerste bh moest zo'n spannend sportief ding zijn, dat wist ik zeker. Geen beugel, niet pastel, zonder kant. Simpel, degelijk en zo spannend dat mijn beginnende bulten zich weer naar binnen zouden keren.

Los van dit alles heb ik er nooit aan getwijfeld of ik al dan niet een vrouw was – vanbinnen en vanbuiten. Ik knipte al redelijk vroeg mijn lange lokken korter en dan echt kort. Toen ik op mijn negentiende in de mediawereld terechtkwam, deed ik dat met een geschoren hals, een ultrakort gebleekt kopje en gigantisch hoge hakken. Zo draafde ik jarenlang door de gangen van de publieke omroep. Zonder die extra negen centimeter (negen! *What was I thinking?*) voelde ik me klein en broos. Zodra ik mijn voeten in laarzen of pumps liet glijden, kon ik het leven weer makkelijker aan. Ik torende letterlijk uit boven alles wat me onzeker maakte. In 2015 kreeg ik een burn-out en zwol mijn volledige lijf op, dus ook mijn voeten. Geen muiltjes meer maar sneakers. Gelukkig veranderde de mode met me mee en viel het voor de buitenwereld niet op, maar plotseling laag staan en die hiel op de grond voelen beuken veranderde niet alleen mijn spiegelbeeld, maar ook mijn innerlijke kracht en zelfvertrouwen. Tel daar een pijnlijk lijf, uitvallend haar, afbrekende nagels en een kortsluiting in mijn hersenpan bij en je beseft dat ik me klaar voelde voor het containerpark.

Dag vrouwelijkheid, dag mens. Hallo ding.

Gaandeweg begon ik de sneakers te aanvaarden. Eigenlijk waren ze zoveel makkelijker. Sjezen achter de kar in de supermarkt ging makkelijker zonder extra negen centimeter. Ik was veel minder extern gericht en kon me zelfs tussen andere mensen in mijn cocon terugtrekken. Alsof ik net als een egel mijn stekels opstak en zachtjes op sneakervoeten door het leven ging. Ik ontdekte mijn introverte ik die al die jaren uit haar comfortzone was gehaald. Yoga bracht me nog dichterbij de grond, soms zelfs letterlijk,

huilend en kruipend, om daarna weer wankelend op te staan. Vooral mijn voeten veranderden. Mijn stand werd breder, de bal en de hiel stonden steviger in de mat. Geen laars of pump paste nog. Het werden sneakers *for life*, of in elk geval voor lange tijd. Mijn haren werden langer, ik liet de kleuring uitgroeien, liet make-up achterwege en ontdekte dat ik zonder die verlengstukken en laagjes steeds meer mezelf werd, terwijl ik ze daarvoor echt nodig had om mezelf te zijn. Dat was een illusie, zo weet ik nu, maar het was een instant masker om van een onzekere tiener een krachtige jonge vrouw te maken. Ik kon zo goed doen alsof dat ik het zelf geloofde. Dat was de trieste waarheid. Ik hees mezelf in knellende schoenen waarop ik de hele dag moest balanceren. Krankzinnig en dwaas, maar het werkte wel... Dat loslaten was een gigantische stap, als blote billen in het openbaar. En toen iedereen ze gezien had, besepte ik dat ik net zo was als alle anderen, niets hoefde verhuld te worden.

Nu ben ik 29, puurder dan ooit, een aantal paar platte schoenen verder en dichterbij mezelf. En toch kreeg ik afgelopen winter plotseling weer zin om mijn oude laarzen te pakken. Niet de hoogste, maar elegante zwarte tot onder de knie met een hak van ongeveer zeven centimeter. Ik hoef geen aandacht te trekken van mijn man, hoef geen kop groter te zijn dan mijn onzekerheid, die hak hoeft geen leegte op te vullen in mezelf. Is het dan toch die directe link met vrouwelijkheid? Was ik op mijn achtentwintigste klaar om de tomboy los te laten en de vrouw te laten zien? Of hebben de kleren die ik draag de schoenen waar ik mijn voeten in schuif eigenlijk niks met vrouwelijkheid te maken?

In de hele periode van de erwtensoep was ik maar weinig gegrond. Ik zweefde van de ene hype naar de andere, was extreem extern gericht en leefde van de goedkeuring van anderen.

Voor je wakker wordt uit jouw erwtensoep is gronden cruciaal, want voor je het weet vlieg je weg.

**I DO A LOT OF READING, MEDITATING, AND PRAYING  
TO STAY AS GROUNDED AS I CAN BE IN THIS CRAZY WORLD.**

**Jada Pinkett Smith.**

Actrice, presentatrice, Red Tablehost (een online show – must-see),  
inspiratiebron voor vrouwen, moeders en kappers.

In periodes waarin ik minder gegrond ben – en niet door het schoeisel dat ik draag, maar door het te veel in mijn hoofd zitten en verloren raken in de erwtensoep: weinig voelen en veel nadenken – val ik vaker, struikel ik, laat ik glazen stukvallen en ben ik minder oplettend. Dan staan mijn voeten letterlijk niet meer zo stevig op de grond. Denk maar eens aan een periode waarin je hopeloos verliefd was en de alledaagse tastbare zaken zoals eten, geld en spullen je niets meer konden schelen. Dat is heerlijk voor een bepaalde periode, maar het is belangrijk dat er een balans is tussen de connectie met het hogere en het aardse. Vergelijk het met je bewust zijn van het werken met energieën, maar ook beseffen dat je in de supermarkt niet moet aankomen met de vraag of je een bak groenten mag ruilen tegen een reikisessie\*.

\* Reiki staat voor universele energie. Het is een wetenschappelijk bewezen energetische therapie. De reiki-master geeft geen energie, maar is eerder een soort kraantje waar de energie doorheen stroomt, een geleider.

Je voeten zijn je fundament. In het spirituele kader helpen je voeten je om te gronden. Ze zijn je connectie met de aarde. Hakken brengen je lichaam letterlijk uit balans: spanning op kuiten en achillespees, kantelen van je heupen waardoor je rug moet compenseren. Dus wissel je af: qua hoogte, qua breedte, blote voeten...

Nog een aantal tekenen dat je niet gegrond bent: moeilijk grenzen kunnen aangeven, je makkelijk van de wijs laten brengen, je mening niet kunnen delen, hoofdpijn, prikkelbaar zijn, veel chaos creëren, piekeren en overdenken, erg moe zijn. Vergelijk het met een boom: zonder wortels valt hij bij het minste zuchtje wind om. Wortels zorgen voor stabiliteit, voeding en de kans om te groeien.

Zo zorg je daarvoor:

- Geef extra aandacht aan je voeten (voetenbad, voetmassage, pedicure, blotevoetenpad...).
- Let op de manier waarop je staat of zit: beide voeten op de grond, rug mooi recht, niet op één been leunend.
- Maak connectie met je lichaam, word je bewust van je lijf: massage, zwemmen...
- Zorg voor een goede nachtrust.
- Eet gezond.
- Wandel achteruit en word je bewust van je passen.
- Wandel in de natuur.
- Voel de aarde door te wandelen op blote voeten, af en toe op de grond te gaan liggen, buiten in de tuin te werken, letterlijk de grond te voelen.

- Doe een visualisatie-oefening waarbij je in een ontspannende houding gaat zitten of liggen en je je verbeeldt dat je net als een boom wortels hebt die uit je bekken of staartbeen groeien waardoor je de connectie met de aarde optimaliseert. Hoe die wortels eruitzien of aanvoelen, beslis je zelf. Weet dat de kracht van visualisatie groot is en je echt kan helpen.
- Je zult merken dat je je hierna positiever, gebalanceerder en krachtiger voelt.

### TIP

**Als ik echt graag stevig met beide voeten op de grond sta, bijvoorbeeld voor een presentatie of een lezing, dan doe ik een zwarte toermalijnkristal in de zak van m'n broek of jurk. Die helpt om te gronden en houdt negatieve energie weg. Het geeft me houvast en niemand hoeft te weten dat ik een of andere rare steen in mijn broek heb zitten. Deze kristal is trouwens ook geschikt voor hooggevoelige mensen die zich wel eens als een kip zonder kop voelen.**

Ik had altijd een stiekem verlangen om mysterieus te zijn. Ik wilde even voorzichtig zijn als andere meisjes, stukken van mezelf verborgen houden, stil afwachten zonder zelf de eerste stap te zetten. Helaas is subtiel iets wat ik nooit was, hoe hard ik ook mijn best deed. Ik ben steeds veel geweest. Dat zeiden ze ook: 'Eva is nogal veel.' Of 'hevig'. Of 'fel'. In mijn zoektocht naar mijn essentie, naar wat ik belangrijk vind, merkte ik pas dat mijn zintuig voor subtielere signalen of energieën niet zo sterk ontwikkeld was. Let wel: ik heb het niet over veronderstellingen of verwachtingen, maar over het lezen van de energie van anderen, het zien van een uitstraling, van chemie tussen mensen. Ik deed het eerder per ongeluk. Toen ik in 2018 reiki ontdekte, ging een wereld voor me open. Eindelijk leerde ik de eerste kneepjes van een nieuwe taal: een taal zonder woorden. Het was magisch: mijn eigen energieveld lezen en beschermen, anderen mijn energiezone niet laten binnendringen en me bewust worden van die van anderen, energie leren voelen, sturen en laten stromen. Alsof er boven in mijn hoofd een sluis werd opgezet. Sinds ik het voelde, kon ik het niet meer níét voelen. Het is er constant en het is een extra dimensie om rekening mee te houden. Vergelijk het een beetje met je eerste dag op een tropisch strand met een broeierig hete zon. Op dag één voel je dat – zelfs al smeerde je



**ABOVE ALL,  
BE THE HEROINE  
OF YOUR LIFE,  
NOT THE VICTIM.**

**Nora Ephron.**

Schrijver, regisseur, volhouder.

factor vijftig – je huid erg gevoelig is en je vaker schaduw wilt opzoeken, weg uit die felle stralen. Op dag tien merk je het nog wel op, maar heeft het niet meer diezelfde invloed.

Door het ervaren van die energie werd ik eerst extreem gevoelig. Alles is energie, alles bevat en stuurt energie. Supermarkten, cafés, drukke plekken met veel beweging en dus ook een beweeglijke energie: alles kwam te hard binnen. Het was oefenen en het is net als met die zonnebrandcrème: je start met sunblock, om dan af te zwakken naar factor vijftig, dertig en te eindigen bij vijftien. Er is nog steeds een zeker bewustzijn nodig, het weten dat de zon schijnt en invloed heeft. Plekken dragen ook een energie mee. Misschien volgde je ooit een *yogaretreat*, waar mediteren zoveel gemakkelijker ging? Groepsenergie is één ding, maar een plek waar mensen al jaren bezig zijn met persoonlijke ontwikkeling en het ontdoen van hun beperkende gedachten: dat voel je. Zo zijn er best wat populaire plekken in de wereld, waar een zogenaamde *energy vortex* zit. De meeste zijn eilanden, omgeven door zee, weidsheid, vrijheid. Denk aan Ibiza, Hawaï of in de buurt van Lagos (Portugal).

**TO PROTECT MY ENERGY, IT'S OKAY TO CHANGE MY MIND.**

**TO PROTECT MY ENERGY, IT'S OKAY TO CANCEL A COMMITMENT.**

**TO PROTECT MY ENERGY, IT'S OKAY TO TAKE A DAY OFF.**

**TO PROTECT MY ENERGY, IT'S OKAY TO NOT ANSWER THAT CALL.**

**TO PROTECT MY ENERGY, IT'S OKAY TO DO NOTHING.**

**TO PROTECT MY ENERGY, IT'S OKAY TO BE ALONE.**

**TO PROTECT MY ENERGY, IT'S OKAY TO SLEEP IN.**

**TO PROTECT MY ENERGY, IT'S OKAY TO SPEAK UP.**

**TO PROTECT MY ENERGY, IT'S OKAY TO MOVE ON.**

**TO PROTECT MY ENERGY, IT'S OKAY TO LET GO.**

**TO PROTECT MY ENERGY, IT'S OKAY TO CHANGE.**

### **Ambi Kavanagh.**

Schrijver, spreker, *change agent* (geniaal!), podcastmaker, ondernemer, bolleboos.

Ik krijg vaak de vraag: hoe kan ik me beschermen tegen *bad vibes* van anderen? Ik begrijp die vraag supergoed, maar in essentie is hij een beetje pretentius, want je stelt jezelf boven de ander. Ga het zien als een energie die gewoon niet matcht met de jouwe.

Hoe kun je nu bewuster omgaan met je energieveld? Dit is hoe ik het aanpak.

## **1 Word je bewust van je eigen bubbel.**

Alles heeft energie, alles is energie: dieren, bomen, planten, voedsel, spullen... Waarschijnlijk is dit de stap met de meeste impact, maar hij is wel essentieel voor het vervolg. Alles begint bij stap 1. Als je die niet zet, dan blijf je staan. Hoe bewust ben je van je eigen energie? Doe je handpalmen tegen elkaar, heel zachtjes. Haal ze dan heel langzaam uit elkaar, ongeveer tien centimeter. Stop hier even en breng ze dan nog trager weer naar elkaar toe. Die subtiele weerstand is energie. Je ziet het niet, maar je voelt het wel. En zodra je weet dat je energie iets is waar je mee kunt omgaan, opent zich een nieuwe wereld – vergelijk het met de eerste keer dat je zakgeld kreeg. En bij een nieuwe dimensie hoort ook het maken van keuzes want plots komen er een pak mogelijkheden bij. Wanneer je leert praten maak je op een bepaald moment ook de keuze wat je naar buiten brengt en wat niet – of waar je naar luistert en waarnaar niet. Weet dat energie invloed heeft op je goed voelen en mede je leven en je geluk bepaalt. Je kunt die energie vastzetten, iets wat we vaak onbewust doen wanneer we stress ervaren, schrikken of onszelf klein houden. Met andere woorden: wanneer we ons eigen potentieel niet toelaten. Er is genoeg energie voor iedereen en we stralen haar allemaal uit, of je nu wilt of niet – en of je me nu gelooft of niet. Die energie reist bovendien ook nog eens rond binnen en buiten ons lichaam en voor je algehele gevoel van welzijn kunnen er maar beter zo weinig mogelijk files zijn. Wanneer je merkt dat je ergens bent afgesloten van die primaire bron van energie, dat die energie minder stroomt, dat je vastzit, dat je vooral leeft tussen je oren en boven je schouders, dan kun je jezelf helpen. Ademen is een makkelijke en effectieve tool. Je buikademhaling stimuleert je darmen en je emotionele brein, waar energie zich vaak ophoopt in tijden van stress – denk maar aan buikpijn voor een presentatie of kriebels in je buik voor een date. Je kunt ook je tong tegen je gehemelte duwen en je energie richting je tenen en je vingertoppen sturen. Of ga gewoon staan en schud met je hele lijf, dans, spring en breng zo de boel weer op gang.

Heb je het gevoel dat er een miljard mieren in je lijf rondmarcheren, leg dan het puntje van je tong tegen je gehemelte en stuur de energie tot net onder je navel. Daar bevindt zich je ki-punt (of chi of qi). Dit is het centrum van je levensenergie.

## **2 Maak keuzes.**

Een extra dimensie erbij kan ook extra zorgen of uitdagingen betekenen; het woord 'problemen' gebruik ik bewust niet. Keuzes maken is dan ook van groot belang. Kijk eens naar je dagelijkse doen en laten: ben jij degene die de keuzes maakt of laat je anderen voor jou kiezen? Ben je in dat laatste geval blij met de keuzes die ze voor jou maken of is het hoog tijd het heft in eigen hand te nemen? Hiermee bedoel ik niet dat je de sergeant van het huishouden moet worden, maar wel als het over jezelf gaat – over je werk, je lichaam, je gevoel, je leven en je zijn. Een vraag die mij dagelijks helpt om prioriteiten te stellen, zowel als het gaat om het inzetten of het delen van energie als wanneer het voeding, kleding of werk betreft, is: hoe wil ik me vandaag voelen? Op zich is dit een eenvoudige vraag, maar door hem elke ochtend te stellen kun je vrij gemakkelijk het kaf van het koren scheiden. Niemand wil zich gekleineerd voelen, dus wanneer iemand in je omgeving je dat gevoel geeft, kun je kiezen: blijf ik in zijn buurt rondhangen of ben ik weg? Zijn gedrag proberen te veranderen is verloren energie. Prent je dat voor eens en voor altijd in: je kunt de acties van anderen niet controleren. Je kunt uitsluitend beslissen over de manier waarop jij ermee omgaat. Dit vraagt enige verantwoordelijkheid en actie, maar wanneer je dit doet door te luisteren naar je gevoel en je energie, weg van dat drama dat je hoofd er misschien nog van maakt, heb je een geweldige barometer geïnstalleerd. Blijf dus elke dag kiezen met het oog op jezelf, met het oog op je energie. Weet dat je anderen pas echt blij kunt maken wanneer je van jezelf een prioriteit maakt en je energie is daarin een belangrijk kompas. Hoeveel energie geeft me dit? Hoeveel energie kost me dit? Levert het geld op? Draagt dit bij tot mijn hogere doel? Is het essentieel voor me? Hoe wil ik me vandaag voelen? Het zijn slechts vragen, maar door ze (dagelijks) te beantwoorden zal je pad alsmat duidelijker worden en drijf je nooit ver weg van je eigen kern. De wetenschap zegt het heel duidelijk: je kunt je energie managen – eerst bepaal je waar je extra energie van krijgt en waar je uitgeput van raakt en daarna pas je op een strategische manier je omgeving en je schema aan.

### **3 Je kunt energie niet verliezen.**

---

De essentie is dat je niet moet uitgaan van een tekort. Hoe zou je leven veranderen als je leeft met het idee van overvloed? Dat er gewoon geen tekort kan zijn, maar dat er steeds genoeg is voor iedereen, ook voor jou? Geld, geluk, liefde, energie: een overvloed die niets of niemand van je kan afpakken. En weet je wat het bijzondere is? Dat is de realiteit. Als jij beslist dat niemand je energie kan stelen, dan zal dat ook niet gebeuren. Wanneer ik een feestje, drukke plek, meeting of coachingsessie verlaat, dan doe ik dat heel bewust met dezelfde energie als waarmee ik ben gekomen of eraan begon. Dit is een manier van denken die je leven verandert, als je het tenminste gelooft. Verder vraagt het wel wat van je bewustzijn: telkens je gedachten terugbrengen naar het idee van overvloed. Onze maatschappij verdient geld vanuit het tegenovergestelde idee: er is te weinig voor iedereen, dus daarom moet je hard werken, moet je veel kopen, heb je het allemaal nú nodig, want anders is het te laat. Mensen zullen vanuit het algemeen heersende idee dus altijd het tegenovergestelde beweren. Als je die angst kunt overstijgen en beseft dat er altijd genoeg zal zijn, daalt er een wonderlijke rust over je neer en zul je je energie ook minder verspillen aan het voeden en/of beantwoorden of omkeren van die angst. Natuurlijk zijn er altijd mensen die hun waarheid op jou projecteren. Je hiertegen verzetten of ertegen vechten kost energie, hun negatieve vibraties blijven letterlijk aan je plakken, waardoor zij er met je lichtheid vandoor kunnen gaan. Wees je hiervan bewust en kies ervoor dat ze je niet kunnen raken. Zie het als een op macht beluste baas die je constant op je paard probeert te krijgen: zolang jij hierop reageert, werkt zijn spelletje en zal het blijven duren. Maar wanneer jij beslist dat het je niet langer deert en dat je indien nodig een andere baan zult vinden (overvloed, je weet wel), dan stopt dat spelletje binnen de kortste keren. De baas gaat niet meer aan de haal met je energie en jij blijft je *shiny*, krachtige zelf. Jackpot!

#### **4 Wees zelf geen dief.**

Er is een heel simpele graadmeter om te bepalen welke mensen – en hun vibraties – je versterken en welke niet. Mijn energetische therapeut raadde me aan mijn telefoon te gebruiken: wanneer iemand me belt en zijn of haar naam verschijnt op mijn scherm, welk gevoel geeft me dat dan? Word ik er blij en opgeladen van, dan mag diegene blijven. Maakt het me moe, begin ik te zuchten en heb ik geen zin om op te nemen, dan moet ik ermee aan de slag. Het kan uiteraard zijn dat de beller in een moeilijke periode zit en slechts tijdelijk zijn of haar energie met je wilt delen en je daarom (onbewust) toelaat dat diegene een stukje van de jouwe gebruikt. Dat is een keuze die je mag maken. Maar als de beller in kwestie je al jaren dit gevoel geeft en je de vriendschap uit beleefdheid of omdat het altijd al zo geweest is in stand houdt, dan moet je jezelf afvragen of dit echt is wat je wilt. Ik heb gemerkt dat vriendschap evolueert. Soms wordt ze sterker, soms niet. Soms is er een reden waarom je mensen niet meer spreekt en is enkel een gemeenschappelijk verleden niet genoeg voor een bloeiende toekomst. Wanneer ik dit vertel tijdens lezingen, krijg ik vaak de wind van voren: 'Ja, maar dat kan toch niet.' 'Ja, maar dat is toch onbeleefd.' 'Ja, maar wat vinden die anderen daarvan?' Mijn antwoord is altijd: dat doet er niet toe. Als ik een kwalitatief waardevol leven wil leiden, dan is het belangrijk welke mensen er wel en welke niet in mijn *inner circle* kunnen komen, welke wel en welke niet mijn energieveld doorkruisen. Daar hoeft jij het niet mee eens te zijn, maar zo zie ik het wel. Als je een chique woonkamer wilt, dan zet je toch ook geen kampeerstoelen voor de tv?

Wees je hierbij ook bewust van wat jij van mensen vraagt. Wees geen vampier die gaatjes prikt om zich op te laden. Laad je niet op door enkel je ellende te ventileren, maar werk ook aan je eigen energiecentrale. Wees je eigen zonnecel die voor licht en beweging zorgt en teer niet enkel op de kern van anderen. Hoe wil je dat vrienden met jou omgaan? Gedraag je ook zo tegenover hen. Waarden en normen gelden in beide richtingen. Wees eerlijk tegen jezelf en tegen je geweten. Je zult merken dat je grote stappen vooruitgaat en dat je je steeds minder spiegelt aan anderen, maar wel gelooft in je eigen pure zijn en je goede intenties, zonder schuldgevoel of schuldstelsel. Je hoeft namelijk geen geluksdienaar te zijn voor iedereen, ook al hebben mensen het er moeilijk mee als je daar nu mee stopt (ik zeg bewust 'nu': wacht niet tot morgen).

## **5 Kumbaya.**

*My lord, kumbaya:* denk aan het kampvuur en alle gezichten in die rode gloed van de brandende massa hout op de grond. Rondkijkende ogen, bewegende mondhoeken, wrijvende handen, stemmen die de hoogte in gaan. Iedereen die daarbij is, wil diep vanbinnen hetzelfde: liefde, genegenheid, een gevulde bankrekening, geluk voelen, plezier beleven, gezien en gehoord worden door andere mensen. Iedereen wil exact hetzelfde als jij. Zie hen, zie ook hun onhandigheid in sommige situaties, zoals je zelf ook niet trots bent op alle reacties die je gaf.

Dus de volgende keer dat Helmut Lotti de eerste noot raakt, kijk dan eens rond bij het kampvuur en weet dat je aan anderen niet kunt ontsnappen. Mensen zijn overal. En wanneer je denkt dat ze er echt niet zijn, duikt er weer eentje op. En als je toch getriggerd wordt door een actie, energie, het uiterlijk... van een ander, je het niet kunt loslaten of er niet mee aan de slag wilt, keer dan terug naar stap 1.

**WHO ARE YOU?**

**ARE YOU IN TOUCH WITH ALL OF YOUR DARKEST FANTASIES?**

**HAVE YOU CREATED A LIFE FOR YOURSELF WHERE YOU CAN EXPERIENCE THEM?**

**I HAVE. I AM FUCKING CRAZY.**

**BUT I AM FREE.**

**Lana Del Rey.**

Microknuffelaar, model, zangeres.

