

Elma, vertel eens...

Een verhaal over verbinding

Voorwoord

Het jaar 2020 gaat de geschiedenis in als het jaar van corona. De hele wereld stond volledig op z'n kop, inclusief de mijne. Want alle regels en veiligheidsmaatregelen die ik kende, bestonden ineens niet meer. Mijn drukke leven vol afspraken kwam plotseling tot stilstand. Ik wilde afspreken met de mensen die veel voor me betekenen, om elkaar te steunen en samen te zijn. En juist dat kon nu niet. Omdat we afstand moesten houden. Het zorgde ervoor dat ik op zoek ging naar een nieuwe balans en een nieuw ritme. En waar ik in het begin druk was met het begrijpen van de nieuwe werkelijkheid, keerde ik op een gegeven moment naar binnen. En realiseerde ik me dat het stilstaan van de wereld ook voordelen heeft. Zonder afleiding was er ineens de rust om jullie een verhaal te vertellen dat al langere tijd in mijn hoofd zat. En terwijl ik het schreef, kwam ook de overtuiging dat dit het juiste moment is. Ik geloof namelijk dat de wereld nooit meer hetzelfde wordt. En ik geloof ook dat dat goed is.

De laatste jaren zijn we de verbinding steeds meer kwijtgeraakt. Met onszelf, en daardoor ook met elkaar. We leven in een wereld die in technisch opzicht meer verbonden is dan ooit. We staan 24/7 'aan' en zijn altijd bereikbaar, maar toch is er steeds minder contact. Echt contact, met elkaar. Om me heen zie ik mensen zoeken en steeds vaker tot de conclusie komen dat meer, groter en beter geen garantie is voor geluk. Dat minder soms juist meer is. Ik geloof dat er ook in deze moeilijke periode kansen liggen om de wereld een beetje echter en mooier te maken. Dat de tijd is aangebroken om met elkaar te bouwen aan een nieuwe wereld. Een wereld waarin elementen als kracht, macht en de jacht naar succes plaatsmaken voor verbinding, liefde en groei. Een wereld waarin we luisteren naar elkaar en de verhalen vertellen die er in mijn

ogen het meest toe doen. Verhalen die gaan over je weg vinden in het leven en al het moois en pijnlijks dat daarmee gepaard gaat. En die verhalen beginnen bij jezelf.

Ik geloof dat iedereen een verhaal te vertellen heeft. Over goede en slechte tijden. Over uren van geluk die voorbijvlogen, over verdriet en worstelingen die hun tijd namen. Maar ook over hilarische gebeurtenissen waar je nog steeds om moet lachen en saaie momenten die eeuwig leken te duren. Eén ding is zeker: de tijd staat niet stil. Jouw wereld verandert. Jij verandert. En dan kan het gebeuren dat het leven dat je hebt niet meer past bij wie je geworden bent. Maar wat doe je als je diep vanbinnen de wens voelt om te veranderen? Als je beseft dat het leven dat je hebt niet het leven is dat je wilt? Ik heb het lang niet geweten, maar ik wist wel dat ik me anders wilde voelen. Beter. Daarom besloot ik op reis te gaan. Niet naar het buitenland, maar naar binnen. Ik heb de tijd genomen om echt naar mezelf te kijken. Naar wat ik had meegemaakt, hoe ik daarmee was omgegaan en wie ik in de loop der jaren was geworden. Ik stelde mezelf vragen en ging op zoek naar waarom en wanneer ik me goed voelde, en wat dat me bracht. Maar ook keek ik naar wanneer ik het zwaar had en wat ik daarvan leerde.

Ik sprak veel mensen, las stapels zelfhulpboeken en was constant bezig met manieren om mezelf beter te maken. Me beter te voelen. Maar daardoor kreeg ik het idee dat ik niet goed genoeg was zoals ik was. Dat het leven dat ik graag wilde leiden altijd in de toekomst zou liggen. Dat ik het pas zou bereiken als ik zou doen wat die mensen of boeken me vertelden. Totdat ik een belangrijke les leerde: het leven draait niet om wat je doet of hebt. Het gaat allemaal om verbinding met jezelf. Want alleen als je in verbinding bent met jezelf, ben je in staat om echt contact te maken met anderen. De zelfhulpboeken die ik las, brachten me nooit waar ik op hoopte – en dat kon ook niet. Er is geen boek

dat alle antwoorden heeft, het is aan jou om je leven de vorm te geven die bij jou past. Op jouw tempo en jouw manier. De mensen die je spreekt en de boeken die je leest hebben allemaal hun eigen visie en zijn er om je te helpen en te inspireren. Niet om te vertellen wat je moet doen. Er is maar één persoon die het verhaal van jouw leven kan schrijven. En dat ben jij. En dat schrijven gaat bladzijde voor bladzijde. Daarom is het zo belangrijk er de tijd voor te nemen en zélf de pen vast te houden bij het schrijven van het verhaal van jouw leven.

Dit is mijn meest persoonlijke boek ooit. Het is geen zelfhulpboek en ik ga je niet vertellen wat je moet doen. Vanuit mijn diepe wens om meer echte verhalen te delen, deel ik het mijne met jou. Ik wil je meenemen op de reis die ik maakte, omdat ik hoop dat ik je hiermee kan inspireren om ook jezelf te laten zien. Zodat er steeds meer echte en authentieke verhalen komen. Verhalen die kwetsbaarheid laten zien en die niet draaien om mooie plaatjes. Die niet gaan over meer en beter, maar juist over echter. En samen. Want alles wat we nodig hebben, is er al. We hoeven het alleen maar te delen.

Doe je met me mee?

Liefs,

A handwritten signature in a cursive script that reads 'Elma'.

Inhoud

1 Luister naar je hart

Luisteren naar je hart is kiezen voor wat je eigenlijk al wist, diep vanbinnen. Echt contact maken met jezelf en daarnaar handelen. Voelen wat het juiste is.

pagina 9

2 Tijd is de essentie

Tijd is het meest kostbare wat we hebben. En het mooiste wat je iemand kunt geven. Hoe ga je bewust om met de beperkte hoeveelheid die je krijgt?

pagina 23

3 Geluk

Geluk is niet maakbaar, het ontstaat – of niet. Het is dat overweldigende gevoel dat alles goed is zoals het is.

pagina 37

4 Liefde voor jezelf

Zelfliefde is stoppen met proberen te veranderen wie je echt bent. Het is jezelf accepteren, helemaal. Compleet met je prachtige en je minder prachtige kanten.

pagina 51

5 Tijd voor jezelf

De tijd nemen voor jezelf. Om je af te vragen wie je bent als je de verwachtingen en reacties van anderen loslaat. Om gewoon te mogen zijn.

pagina 65

6 Mensen die ertoe doen

We hebben allemaal mensen nodig die het beste met ons voor hebben. Die hun winst met ons delen en ons helpen verlies te dragen.

pagina 79

7 Liefde

Liefde laat de wereld draaien. Door verantwoordelijkheid te nemen voor jezelf en je eigen geluk, heb je een warm hart vol liefde om met iemand anders te delen.

pagina 95

8 Emoties

Emoties zijn er om gevoeld en geuit te worden. Als emoties er mogen zijn, kunnen moeilijke momenten mooie momenten van verbinding worden.

pagina 109

9 Balans

Balans is de dagelijkse zoektocht naar evenwicht. Het vinden van de juiste mix van dingen die moeten, dingen die gebeuren en dingen die de dag mooi maken.

pagina 123

10 Groei

Groeien doe je altijd, hoe oud je ook bent. Als je blijft dromen en je gevoel blijft volgen, groei je op een manier die bij jou past.

pagina 137

11 Dankbaarheid

Dankbaarheid is een van de meest krachtige emoties, omdat het gaat over verbinding. Het is het mooiste cadeau dat je kunt geven en ontvangen.

pagina 149

12 Vier het leven

Vier het leven waar en wanneer je maar kan. Alleen en samen. Door je hart te laten spreken en jezelf te blijven. Dan is geluk nooit ver weg.

pagina 161

HOOFDSTUK 1

Luister naar je hart

Luisteren naar je hart is kiezen voor wat je
eigenlijk al wist, diep vanbinnen.

Echt contact maken met jezelf en daarnaar handelen.

Voelen wat het juiste is.

Luister naar je hart. Want dat klopt altijd

Luisteren naar je hart. In verbinding zijn en blijven met jezelf. Het klinkt zo heerlijk simpel, maar ik geloof dat het de grootste uitdagingen van het leven zijn. Althans, dat waren ze voor mij. Ik heb namelijk lang geloofd dat ik iets moest worden of zijn wat ik helemaal niet was. Pas toen ik stopte met luisteren naar mijn hoofd en steeds meer hoorde wat mijn hart me probeerde te vertellen, begon ik het te snappen. Want wat je hart zegt, dat klopt altijd. Je moet alleen de tijd nemen om ernaar te leren luisteren. En je realiseren dat van jezelf houden en met jezelf omgaan zoals je dat zou doen met iemand van wie je veel houdt, je leven het allermooist maken. Ik leerde dat ik niets hoefde te worden, ik wás allang iets. Mezelf. Voor mij betekent naar je hart luisteren dat je begrijpt waar het sneller van gaat kloppen. Het betekent ook dat je daarnaar gaat handelen. Dat je je eigen koers gaat varen, wat die ook moge zijn. Dat je jezelf durft te zijn, precies zoals je bent. Dat is zo makkelijk nog niet, want naar je hart luisteren is niet iets wat je op school leert. En thuis leer je het vaak ook niet.

Wat we van jongs af aan meekrijgen is dat we verstandig moeten zijn en ons hoofd moeten gebruiken. Dat er regels zijn en we ons op een bepaalde manier horen te gedragen. Om aan die eisen te kunnen voldoen, is het soms makkelijker om je gevoel uit te schakelen. Maar door te *doen* wat goed is in de ogen van anderen in plaats van te *voelen* wat goed is voor jou, raak je langzaam de verbinding met jezelf kwijt. Ik ben geen uitzondering. Ik was een gevoelig kind, maar werd al snel goed in het gebruiken van mijn hoofd en deed wat er van me verwacht werd. Ik haalde goede cijfers op school, ging studeren, werkte in het buitenland en maakte daarna carrière bij een groot telecombedrijf. Succesvol worden was wat me dreef, omdat ik had geleerd dat succes belangrijk is. Dan was je iemand. Dus werkte ik hard en veel, met altijd de volgende stap in mijn achterhoofd. Ik genoot, want ik was goed in wat ik deed. Ik begreep de regels en het spel. Ik bereikte alles wat

ik geleerd had over succes en bezat alles wat erbij hoorde. Ik reed in een mooie auto van de zaak, was altijd druk en vloog de hele wereld over. Als ik met mensen sprak, dan praatte ik het liefst over wat ik deed, niet over wie ik was.

In 2001 veranderde een telefoontje van mijn moeder alles. Ze vroeg of ik naar het ziekenhuis kon komen en aan de toon van haar stem hoorde ik dat het niet goed was. Ik ging, bloednerveus. Tot op de dag van vandaag kan ik me dat kille, witte kamertje voor de geest halen waar we zaten. En waar de arts ons vertelde dat mijn moeder niet lang meer te leven had. Ik voelde de grond onder mijn voeten wegzakken. De dagen en weken daarna was ik veel bezig met de naderende dood van mijn moeder. Verdriet en wanhoop wisselden elkaar af. Waar ik het vooral moeilijk mee had, was mijn toekomst zonder haar. De dag dat ik zou trouwen. De dag dat ik moeder zou worden. Dat ze er op al die belangrijke momenten niet bij zou zijn, brak mijn hart. Want onze band was ok, maar niet hecht. We spraken elkaar wel, maar maakten geen echt contact. Als we elkaar spraken, dan ging het voornamelijk over mijn leven. Ik had er eigenlijk nooit zo bij stilgestaan hoe belangrijk mijn moeder voor me was. Heel naïef misschien, maar ik had gewoon gedacht dat ze er altijd voor me zou zijn. Dat we nog alle tijd hadden om onze band aan te halen.

Mijn moeder was mijn stille kracht, maar ik had haar voor lief genomen. Pas toen ze zo ziek werd realiseerde ik me dat er nog zo veel was dat ik niet over haar wist. En hoeveel ik haar nog wilde vragen. Van het recept van de kippensoep die ze altijd maakte, tot haar dromen toen ze een klein meisje was. Maar ook hoe het voor haar was om moeder te zijn en over mij als kind. Ik begon al mijn vragen op te schrijven en besloot er een boek van te maken. Mijn wens was dat ze me antwoorden zou geven, maar wat ik terugkreeg, was zoveel meer. Terwijl mijn moeder schreef, begon ze te vertellen.

De mooiste dingen
in het leven
zijn *geen* dingen