

Geena Lisa

LANNOO

LUST FOR LIFE

MID

52

**inspirerende ideeën voor
GROTE MEISJES**

LUST FOR MID LIFE

You gotta follow your heart.
This is the time in your life and it's never too late,
to see the light in the dark.
You gotta follow your heart.

('Follow your heart', The Scorpions)

1. Schrijf nu. Lees later **17** — 2. Luister naar het lieflied van je ouders **21** — 3. Geef er een (k)lap op **23** — 4. Eet een maand vegetarisch of veganistisch **27** — 5. Spreid je vleugels en land daar waar ze je nodig hebben **32** — 6. Dat klinkt als muziek in mijn oren **35** — 7. Je bent geen onbeschreven blad **40** — 8. Meld jezelf aan als orgaandonor **43** — 9. Blind trip **49** — 10. Doe weg wat je te veel hebt **51** — 11. De weg naar onsterfelijkheid (volgens de dalai lama) **57** — 12. Treed in de voetsporen van dian fossey **60** — 13. Leg die verslavende stinkstokken aan de kant **65** — 14. Namaste voor iedereen **71** — 15. You've got a friend **74** — 16. Laat een boodschap achter: 'ik ben er even niet' **77** — 17. Slow running **81** — 18. Ga eens vreemd met je idool **86** — 19. Buongiorno, buenos dias, hyvää päivää, hej då **92** — 20. Ja, ik wil **99** — 21. Druk je foto's af op fotopapier **101** — 22. Plan een date met jezelf **103** — 23. Dans met je hart en je voeten zullen volgen **105** — 24. Laat je betoveren door wit wonderland **109** — 25. Ook jij kunt mindful schrijven **114** — 26. Kruip in je pen **117** — 27. Zwerf langs historische paden **121** — 28. Spiegel-tje, spiegeltje aan de wand **128** — 29. Ken je deze nog? **132** — 30. Maak de student in jou weer wakker **137** — 31. Maak tijd voor een grote vanbinnen-schoonmaak **141** — 32. Wakker je creativiteit aan met intuïtief schilderen **144** — 33. Kom uit je tent **149** — 34. Overwin je angsten **153** — 35. Mailen is zilver, schrijven is goud **157** — 36. Beklim een berg **160** — 37. Stap op dat uitdagende ronkende beest **165** — 38. Feliz navidad **169** — 39. Schilder je toilet (of een andere ruimte/muur) in zwarte bordverf **175** — 40. Vergeef jezelf **177** — 41. Offline is the new luxury **181** — 42. Zit je haar wel goed **185** — 43. Huur een dure designertas **187** — 44. Stop met de skilift nemen **189** — 45. Help jezelf (weer) in het zadel **193** — 46. Naar de roots van je favoriete muziekstijl **198** — 47. Doe het in zeven minuten **202** — 48. Laat de sla maar groeien **205** — 49. Stap uit je gouden kooi **209** — 50. Laat de adrenaline maar stromen **213** — 51. Reizende generatie **219** — 52. Maak een collage met jouw things-to-do-to-want **222**

**'MENSEN VAN
MIDDELBARE
LEEFTIJD' EN
'MIDLIFECRISIS':
WAT
BETEKEN
DAT NOG?**



INLEIDING

Profiteer ervan, kind, het is de mooiste tijd van je leven. Dat zeiden de grote mensen tegen me toen ik zestien werd. Ik vond het maar niks. Alles moest nog beginnen. Zou ik mijn dromen kunnen waarmaken? Zou ik een leuke baan vinden, een man? Zou ik kinderen krijgen? Maar diep vanbinnen wist ik het wel: wacht maar tot ik groot ben.

Nu, bijna dertig jaar later, is het zover. De mooiste tijd van mijn leven. Met een smile en de opwinding van een zestienjarige schrijf ik deze woorden op. Oké, ik ben natuurlijk ouder. Mijn weegschaal is niet langer een trouwe bondgenoot; mijn huid was ooit strakker. De sterkte van mijn leesbril neemt almaar toe. Om nog maar te zwijgen over de liters verf waarmee ik mijn grijze haren bestrijd. Maar godzijdank voel ik in dat volwassen lijf een jeugdig enthousiasme. En veel zin om te blijven groeien, experimenteren, voelen, ontdekken, proeven en zoveel meer.

Ik zit volop in de midlifefase en beleef na mijn eerste pubergroeijspurts mijn tweede groeijspurts.

Nadat ik mezelf een hele tijd voorbij ben gelopen, heb ik mezelf teruggevonden. Ik maak zonder schuldgevoel tijd voor mezelf. Ik voed mijn lijf en geest met al het mooie van het leven.

” *Ik doe wat ik graag doe.*

Daar gaat dit boek over.

Biologisch worden we natuurlijk wel ouder, en sterven zullen we. Daar komen we niet onderuit. Maar oud/out zijn, dat is voor later, veel later. De recente enorme vooruitgang in de gezondheidszorg en technologie, onze ongekeerde economische welvaart en het feit dat we allemaal kinderen zijn van The Beatles en The Stones

zorgen ervoor dat we in onze manier van denken, doen, bewegen en consumeren een status van eeuwig jong (kunnen) zijn hebben bereikt. Net als bij mannen groeit ook de gemiddelde leeftijd van vrouwen nog altijd. De verwachting is dat de gemiddelde levensverwachting van een vrouw halverwege de 21ste eeuw boven de 85 jaar zal liggen!

Moeten we toegeven aan het beeld dat ons door de jaren heen is gepresenteerd? Eenmaal de veertig voorbij? Pas op, daar komt de midlifecrisis!

Een significante daling van ons gelukshormoon zal voelbaar zijn. We zullen wegzakken in een depressie omdat het verval is ingezet. Terwijl wij vrouwen angstig de eerste opvliegers afwachten, zullen onze mannen wegvlugten in een chique sportwagen, richting een 28-jarige Miss Perfect. Om daarna, uiteraard met vele excuses en blabla, weer voor de deur te staan. Of niet natuurlijk... IJverige sociologen en journalisten probeerden het beeld nog te redden door de term 'middelbare leeftijd' te lanceren, maar het kwaad was al geschied.

Beste bromberen, jullie hadden het mis.

Lang leve de nieuwe generatie van wetenschappers, sociologen en professoren die nu met klem bevestigen dat een midlifecrisis niet bestaat.

Mensen die in de middenfase van hun leven zitten, hebben niet meer kans op een crisis dan twintigers en dertigers. De crisis is dus niet gerelateerd aan leeftijd, maar aan gebeurtenissen en veranderingen. En die kunnen je op elke leeftijd overkomen. Meer nog, de middelbare leeftijd brengt de nodige ervaring en wijsheid met zich mee om beter om te gaan met stress en teleurstellingen. Uit onderzoek blijkt dat het tevredenheidsgevoel overduidelijk stijgt tussen je veertigste en zestigste. Je kinderen staan op eigen benen, onze salarissen bieden comfort en onze weegschaal balanceert van druk-druk-druk/moeten-moeten-moeten naar tijd-tijd-tijd/mogen-mogen-mogen.

” *Waarde leeftijdsgenoten, sta op en beleef. Maak van je midlife de mooiste tijd van je leven.*

**GEEF MAAR TOE:
NADENKEN
OVER WAT JE
NOG WILT IN DIT
LEVEN HOORT
BIJ ONZE
MIDLIFE ZOALS
DE TORERO'S BIJ
ESPAGNA**



SCHRIJF NU. LEES LATER

SCHRIJF EEN BRIEF AAN JE TOEKOMSTIGE ZELF

Waarom?

Omdat een brief schrijven best een uitdagende oefening is als sprong in de tijd. Wie ben je over drie, vijf, tien jaar? Waar sta je?

Maar eigenlijk zijn de vragen: Wie wil je zijn binnen enkele jaren? Waar wil je staan?

Deze schrijfoefening kan een verhelderende ervaring zijn en kan je helpen om je dromen te concretiseren en doelen te stellen. Je gedachten op papier zetten is nu eenmaal anders dan er alleen maar over nadenken. Je krijgt een duidelijk beeld van je gewenste toekomst. Op deze manier naar je toekomst kijken, werkt trouwens positief. Je vult je toekomst automatisch in met een droombeeld. Alsof je de regisseur bent van je eigen leven en je een script schrijft met een happy ending ('En ze leefde nog lang en gelukkig...').

Daar is niets mis mee, integendeel, stel je leven en wie je bent maar ter discussie. Durf dus te dromen van een toekomstbeeld dat je gelukkig maakt en rust brengt. Het is toch best een opwindende gedachte om over enkele jaren een brief van jezelf te krijgen?

In de loop der jaren vergeet je allicht wat je hebt geschreven, de verrassing zal dus groot zijn.

” *Fantastisch! Ik schrijf elke vijf jaar een brief aan mezelf. Telkens mijn brief ontvangen, mijn eigen handschrift amper herkennen en mijn dromen toetsen aan de realiteit. Ik moet soms lachen met de vrouw die ik vijf jaar geleden was. Maar die vrouw doet me ook huilen om gekoesterde dromen en verwachtingen. Tegelijkertijd maakt ze me ook trots op de vrouw die ik nu ben (geworden). Ik lijk steeds meer op de vrouw die ik wilde zijn.*

- Brigitte V., 56 jaar

Hoe?

'Beste (...jouw naam...)

Vandaag is het (...toekomstige datum...). Ik schrijf je om te laten weten dat het goed met me gaat. Mijn leven...'

Laat je brief zo beginnen en vul dan maar aan. Leg jezelf geen beperkingen op (zoals: 'Dat zal toch niet lukken', 'Dat overkomt me tóch niet',...). Vraag je niet af of je doelstellingen haalbaar zijn. Als je iets wilt creëren of veranderen in je leven, is het eerste dat je moet doen: dromen. Je stelt je hierbij de gewenste situatie zo levendig mogelijk voor. Je stapt in de rol van je leven!

Wat wil je zeggen tegen je toekomstige zelf? Vertel over hoe je je voelt. Wat je hebt veranderd. Welke mensen je omringen. Wie je graag ziet. Waar je trots op bent. Wat je moeilijk vindt. Wat je leuk vindt. Wat je passie is. Wat je in het verleden hebt gelaten. Wat je hebt losgelaten.

Doe je brief in een envelop, schrijf je naam erop en de datum waarop ze geopend mag worden. Je kunt de brief ergens veilig opbergen en een reminder in je telefoon zetten of in je agenda schrijven. Leg je brief niet in het zicht, laat hem maar uit je gedachten verdwijnen. Zo is de verrassing binnen enkele jaren dubbel zo groot. Je kunt je brief ook aan een vriendin geven die hem op de aangegeven

datum op de post zal doen. Vraag haar om een reminder in haar telefoon te zetten. Online vind je ook leuke, uitvouwbare brieven met creatieve onderwerpen om een gesprek met je toekomstige zelf te starten. Je vindt ze onder 'Brieven aan mijn toekomstige zelf'.

Wil je geen beroep doen op een verborgen plekje in een lade, of een mapje op je harde schijf (dat toch uit het zicht raakt), of een vriendin die je brief moet bewaren?

Via futureme.org kun je je brief online schrijven en kiezen wanneer de brief bezorgd moet worden. Je geeft je mailadres in (zorg ervoor dat je dat mailadres over enkele jaren nog hebt... Pas op met je professionele mailadres, je weet maar nooit...) en je drukt op 'send to the future'.

Ik schreef mijn brief. Pff! Dat was een emotionele rollercoaster en een intens proces om mijn dromen te concretiseren. Maar vooral om te beseffen wat ik niet meer wil en wat ik anders wil. Ik koos ervoor om mijn brief over vijf jaar te ontvangen. Ik drukte op 'send to the future' en kreeg instant het gevoel dat ik mijn wensen het universum in had gestuurd in de hoop dat wat moet zijn zal zijn.

ERVARING

Brief van een anonieme schrijfster

Beste toekomstige x. Vandaag is het 24 januari 2023. Ik schrijf je om te laten weten dat het goed met me gaat. Mijn leven lijkt in niets meer op dat van vijf jaar geleden. Weet je nog dat ik het toen zo moeilijk had met het legenestssyndroom? Ik had jaren voor mijn kinderen gezorgd. Ik was er elke dag voor hen. Ik wachtte hen op na schooltijd en zorgde ervoor dat er iets lekkers klaarstond. Ze kwamen als hongerige wolven thuis en verslonden alles wat in de buurt was. Wat was het gezellig als hun

vrienden langskwamen. 'Dag, mevrouw', na jaren zeiden ze mijn voornaam nog steeds niet. Ik bracht mijn zonen naar het voetballen en hockeyen. Alle weekenden zag ik een wedstrijd van mijn sportieve helden. En toen waren ze weg. Ze werden groot, kregen een vriendin en gingen ver weg van huis studeren. Mijn nest was leeg en dat maakte me vreselijk verdrietig. Mijn man was er wel, maar die had me eigenlijk mentaal ook al verlaten... Maar ik rechtte mijn rug en besliste om



**YOGA IS
NOT ABOUT
TOUCHING YOUR
TOES, IT IS WHAT
YOU LEARN ON
THE WAY DOWN**



NAMASTÉ VOOR IEDEREEN

MAAK EEN YOGAREIS EN (HER)ONTDEK INNERLIJKE RUST

Waarom?

Wie droomt er niet van: weg van alle drukte in een fijne omgeving even op adem komen. Of je het nu dagelijks doet of eens per week, of zelfs maar eenmalig op een reis: yoga verrijkt je leven! Je zult gauw ontdekken dat yoga een positieve invloed heeft op je lichaam en geest. En wie weet krijg je wel een bepaald inzicht dat je leven net dat tikkeltje mooier maakt.

” *Gun jezelf een moment van rust. Pas als je stil bent, kun je naar binnen kijken.*

Ik heb nog nooit yoga gedaan, hoor ik sommigen al denken. Het fijne van yoga is dat iedereen het kan doen en je er op elke leeftijd mee kunt starten. Bij yoga denk je misschien ook aan onmogelijke posities en rare, zweverige termen. Je zult aan deze woorden denken als de yogadocente haar lenige lijf in een knoop legt of wanneer er woorden uit het Sanskriet worden gebruikt (*asana*, *bandha*, *chakra*...). Maar laat dat je niet afschrikken. Je mag de oefeningen in je eigen tempo en naar eigen vermogen doen. En die vreemde woorden klinken op een dag vertrouwd in je oren.

Gewoon doen dus, ontspannen en genieten!

” *Een yogareis is een reis naar jezelf. Op de mat kun je niet weglopen of de televisie aanzetten. Je luistert naar de stilte en wat het effect daarvan is op jezelf. Lees vooral goed wie je docenten zijn en kies als ‘verse’ yogi niet voor de grootste cultuurschok. Volg je hart, je intuïtie. En probeer je reis te beleven als een kind in de speelgoedwinkel: alles is wauw, zonder (voor)oordelen.*

– Eva Daeleman, organiseert yogareizen naar Finland

Hoe?

Je kunt een yogareis alleen maken of met vriendinnen. Ga je alleen, bereid je dan voor op de stiltes tussen de yogasessies. Je bent het waarschijnlijk niet meer gewend om geen stemmen om je heen te horen of de geluiden van je gsm.

Neem dus dat boek mee dat je al lang wilde lezen, maak een playlist op Spotify zodat muziek je reisgezel kan zijn of schrijf in een boekje je ervaringen op.

Som voor jezelf op welke oorden je graag zou willen opzoeken. Dat kan dichtbij zijn en uiteraard ook ver weg. Wil je naar de bergen of ben je meer een zee-mens? Via de digitale wegen vind je ongetwijfeld het yogaresort dat jou op het lijf geschreven is.

Let wel op, de prijzen zijn (meestal) exclusief vervoer. Zoek dus ook uit wat de kosten zijn van een auto-, trein- of vliegreis.

Check ook het niveau van de yogalessen. Veel georganiseerde yogareizen zijn geschikt voor beginners. Ben je een gevorderde yogi, dan kun je kiezen voor een reis die de lat iets hoger legt en waar de meditatielessen net iets intenser zijn.

Voor de beginners: een yogamatje hoeft je niet mee te nemen, die zijn ter plaatse beschikbaar. Al zijn sommigen natuurlijk gehecht aan hun vertrouwde mat. Daarvoor vind je dan ongetwijfeld een plaatsje in je koffer.

Bij het beoefenen van yoga speelt flexibiliteit een grote rol. Je maakt bewegingen die om erg flexibele kleding vragen. Zorg dus voor kleding waarin je je vrij kunt bewegen. Er is ook speciale yogakleding die daarvoor heel geschikt is.

ERVARING

Eigen verhaal

Ik trok met vriendinnen naar Formentera om met uitzicht op zee en palmbomen mijn dagelijkse zonnegroet te doen. Onze dag begon met een stiltewandeling op het strand, voetjes heerlijk badend in de zee. De eerste dag keken we wat onwennig rond. Niks zeggen? Pfff, dat zal ons niet lukken! Maar natuurlijk lukte dat wel. Sterker nog, na enkele dagen keek ik ernaar uit om enkel de stem in mijn hoofd te horen naast het ruisen van de zee. Om rustig te ontwaken en het begin van de dag bewust te voelen.

Om negen uur en om vijf uur lagen we telkens meer dan twee uur op de yogamat. Onze yogadocent was een Britse ranke blondine met een moordlijf. Een leven als overtuigde yogi

had haar duidelijk geen kwaad gedaan. Maar het was niet zozeer haar voorkomen dat de meeste indruk maakte. Het was de rust die ze in mijn hoofd bracht. Ze vertelde over loslaten, aanvaarden, jezelf graag zien. Dat had ik al een hele tijd niet meer gedaan. Door de stilte om me heen kreeg ik de kans om naar binnen te kijken en mezelf opnieuw tegen te komen. Met een lach en een traan, van *downward dog* tot *crow pose*. Ik zat letterlijk en figuurlijk bij momenten in de knoop met mezelf. Maar ik ademde rust in en spanningen uit. Deze

reis was zonder twijfel een van de mooiste en meest intense weken uit mijn leven.
Namasté.





**MET EEN MOTOR
HERWINNEN
WE EEN
VERGETEN
GEVOEL VAN
VRIJHEID-BLIJ-
HEID**



STAP OP DAT UITDAGENDE RONKENDE BEEST

LEER MOTORRIJDEN

Waarom?

'Het gevoel van vrijheid om met een motor over glooiende en zacht slingerende donkere asfaltwegen te rijden is onnavolgbaar. Je rijdt door kleine, slapende dorpen, je pikt een zintuiglijke lawine van geuren en kleuren op, je voelt de warmte van het asfalt door je motorpak. Je bent alleen met je gedachten en de weg.' Zo luidt de tip van Johan Tuyaerts (auteur van *Lust for (mid)life, 52 inspirerende ideeën voor grote jongens*) om op de motor te stappen en een roadtrip te maken.

Ik zag de midlifemannen inderdaad al in hun leren pakken hun trots bestijgen en met ronkend geluid wegstuiven.

Lang had ik dit clichébeeld van de bikerscene. In mijn ogen was het een mannenwereld waar alleen stevig uit de kluiten vrouwen of rondborstige biker-babes hun plaats konden veroveren.

Maar wat heb ik me vergist!

” *Steeds meer vrouwen vinden hun weg naar de motorwereld.*

Ook vrouwen zijn geïntrigeerd door de oldskoolcharme ervan, door het gevoel van 'even helemaal weg zijn' dat een motor je kan geven. Vroeger draaide het veel meer om racen en snelheid, tegenwoordig is dat gelukkig een stuk minder. 'Heel hard rijden kun je op onze snelwegen toch niet meer met alle flitsers en gevaren, het draait nu puur om genieten', zegt Ann Vandewoude, uitbaatster van een Harley-Davidsonwinkel, waar veel vrouwelijke bikers over de vloer komen.

En dat genieten is een belangrijke factor om deze tip op te nemen in dit boek.

Vrouwen die motorrijden voelen zich gelukkiger nadat ze de geneugten van het motorrijden hebben ontdekt, zo blijkt uit onderzoek. De meeste (bijna driekwart) motorvrouwen vinden hun leven leuker sinds ze zijn gaan motorrijden.

Tijdens het motorrijden beleef je een reeks sterke gewaarwordingen tegelijkertijd: geluid, snelheid, wind, buitenlucht, kracht... Al deze sensaties zorgen ervoor dat er dopamine vrijkomt in onze hersenen. Deze stof, ook bekend als het gelukshormoon, heeft een positief effect, zoals een prettig gevoel na beloning.

Je zou toch voor minder op een motor stappen?

Met je motorpak en helm in de hand straal je zelfverzekerdheid en zelfstandigheid uit. En totaal onbelangrijk, maar toch vermeldenswaard: mannen (en vrouwen!) vinden een biker-meisje waanzinnig sexy.

Rest nu natuurlijk nog de cruciale vraag. Kun je nog leren motorrijden op latere leeftijd?

Natuurlijk kan dat!

Hoe?

De laatste jaren worden steeds meer vrouwen enthousiaste motorfanaten. De meeste motormerken spelen daarop in door nu vrij zware modellen aan te bieden met een lagere zitting. Daardoor ligt het zwaartepunt erg laag, waardoor je beter aan de weg 'plakt' en je evenwicht verzekerd is. Als je goed laag zit en de juiste zithouding aanneemt, kun je comfortabel en veilig rijden.

Maar eerst moet je natuurlijk je motorrijbewijs halen en leren rijden.

Als je je rijbewijs B behaald hebt voor 1 januari 1989, hoeft je geen theoretisch examen te doen. Maar waarom zou je je geheugen niet even opfrissen en opnieuw je

rijbewijs A halen? Met je theoretisch rijbewijs op zak kun je rijlessen nemen bij een erkende rijsschool. Rem-, kijk- en bochtentechniek komen aan bod en ook zithouding en rijgedrag op de openbare weg. Wil je eerst van het motorrijden 'proeven' vooraleer je beslist om te investeren in je eigen motor? Dan kun je rijlessen nemen op een lesmotor die voor jou geschikt is.

Als je een motor koopt, houd dan nog wat extra budget over voor goede, beschermende kleding (in België verplicht, in Nederland nog niet) en nuttige accessoires.

Er is goed nieuws voor modebewuste vrouwen: je kunt kiezen tussen een mooi leren motorpak of een tweedelig setje, in allerlei kleuren en pasvormen. Je kunt je outfit completeren met een coole zonnebril en bijpassende laarzen.

Prijzen van helmen variëren met de opties die je kiest. Er zijn basic helmen die voldoen aan alle veiligheidsvoorschriften en er zijn er luxe exemplaren met dure vizieren, communicatiesystemen en extra opties die je comfort verhogen.

ERVARING

Verhaal van Karine Cabezon,

56 jaar, accountmanager

Voor mij is motorrijden puur plezier en ontspanning. Dat begint al bij mijn kleding. Zal ik mijn stoere leren jas aantrekken of een motorvest met logo en een beetje bling-bling? Mijn laarzen moeten uiteraard stevig zijn, maar toch vrouwelijk. Ja, als het met motorrijden te maken heeft, ben ik best een ijdeltuit.

Het starten van de motor tovert steevast een brede glimlach op mijn gezicht. Dat ik van het rijden geniet is blinkbaar duidelijk, bij een rood stoplicht steken autobestuurders naast mij vaak hun

duim omhoog. Mijn motor, zwart met veel chroom, trekt ook de aandacht van kinderen. Zo schattig als ze aan de hand van mama of papa een beetje bedeesd vragen of ze even op mijn motor mogen zitten.

