

ELINE  
PRINCÉE

# #KEUZE KRACHT

STOP MET TWIJFELEN,  
KIES VOOR GELUK

HarperCollins



Voor het papieren boek is papier gebruikt dat onafhankelijk is gecertificeerd door FSC® om verantwoord bosbeheer te waarborgen.  
Kijk voor meer informatie op [www.harpercollins.co.uk/green](http://www.harpercollins.co.uk/green).

HarperCollins is een imprint van Uitgeverij HarperCollins Holland, Amsterdam.

Copyright © 2022 Eline Princée  
Omslagontwerp: Villa Grafica  
Foto auteur: Danielle Guillonard  
Zetwerk: Mat-Zet B.V., Huizen  
Druk: CPI Books GmbH, Germany, met gebruik van 100% groene stroom

ISBN 978 94 027 1117 2  
ISBN 978 94 027 6673 8 (e-book)  
NUR 770  
Eerste druk oktober 2022

HarperCollins Holland is een divisie van Harlequin Enterprises ULC.  
\* en ™ zijn handelsmerken die eigendom zijn van en gebruikt worden door de eigenaar van het handelsmerk en/of de licentienemer. Handelsmerken met ® zijn geregistreerd bij het United States Patent & Trademark Office en/of in andere landen.

[www.harpercollins.nl](http://www.harpercollins.nl)

Niets uit deze uitgave mag openbaar worden gemaakt door middel van druk, fotokopie, internet of op welke andere wijze dan ook zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Het e-book is beveiligd met zichtbare en onzichtbare watermerken en mag niet worden gekopieerd en/of verspreid.

# INHOUD

Goed om te weten 13

Introductie 17

Keuzekracht 17

Het Keuzekracht-model 21

Mijn belofte aan jou 22

## **Deel 1: Identiteit** 23

Inleiding 25

### **Hoofdstuk 1: Wat je denkt ben je zelf** 26

Geef je gedachten een naam 26

Je bent meer dan je denkt 28

Je ego en identiteit 31

Je zelfbewustzijn 34

### **Hoofdstuk 2: Wat is de werkelijkheid?** 37

Jouw werkelijkheid 37

Je overtuigingen 42

### **Hoofdstuk 3: Je innerlijke kompas** 53

Je persoonlijke waarden 53

Je innerlijke kompas 58

Conclusie: Het is aan jou 59

## **Deel 2: Verleden** 61

Inleiding 63

### Hoofdstuk 4: Het verleden in het heden 64

De gedachtegevangenis 64

Je eerdere keuzes 67

Je gedachten zijn een keuze 69

Kies andere gedachten 71

### Hoofdstuk 5: De basis van je keuzes 74

Hoe je waarneemt 75

Hoe herinneringen ontstaan 76

Kies jouw waarheid 78

Kies je herinneringen 81

Soms heeft pijn een doel 86

### Hoofdstuk 6: Omarm je verleden 88

Accepteer je pijn 89

Vergeven 93

Je bent niet je grootste fout 102

Loslaten 105

## **Deel 3: Hier-en-nu** 109

Inleiding 111

### Hoofdstuk 7: Hoe wij denken 113

Denkprocessen 113

De grote wisseltruc 117

Gewoontes 120

Inzicht 121

Mindfulness 124

**Hoofdstuk 8: Het veranderproces** 130  
    Het ontwikkelen van een gewoonte 132  
    Het doorbreken van gewoontes 135  
    Je hebt altijd opties 137  
    Doorbreek je angst 139

**Hoofdstuk 9: Mindset** 143  
    Groeimindset versus vaste mindset 143  
    Keuzekracht-mindset 144

**Deel 4: Toekomst** 151

Inleiding 153

**Hoofdstuk 10: Helderheid** 156  
    Persoonlijk inzicht 156  
    Persoonlijke verlangens 161  
    Ontdek je potentieel 163  
    Trotseer je angsten 165  
    Doorbreek je weerstand 168

**Hoofdstuk 11: Visie** 171  
    Verantwoordelijkheid 171  
    Slachtoffermindset 173  
    Je gewenste toekomst 180  
    Focus op wat je wilt 182

**Hoofdstuk 12: Levensdoel** 184  
    Purpose in life 186  
    De 100 miljoenvraag 187  
    Persoonlijk leiderschap 190

**Hoofdstuk 13: Creëer je nieuwe realiteit** 193  
    De kracht van verbeelding 193  
    Visualisatie 195  
    Manifesteren 202

**Deel 5: Zelfregie** 209

Inleiding 211

**Hoofdstuk 14: Zelfregie** 214

Zelfvertrouwen 214

Zelfacceptatie 216

Autonomie 220

Grenzen stellen 224

Keuzekracht en grenzen 234

**Hoofdstuk 15: Zelfregie vanuit verbinding** 236

Verbondenheid 239

Balans 240

Vecht met liefde 241

Keuzekracht en *fight with love* 244

**Hoofdstuk 16: Mentale zorg** 246

Sit with it 247

3-2-1, DOEN! 249

Ochtendroutine 252

Dankbaarheid 256

Je toekomst schrijven 260

**Hoofdstuk 17: Bonusinzichten** 263

Identiteit 263

Verleden 264

Hier-en-nu 265

Toekomst 266

Zelfregie 267

Nawoord 268

Dankwoord 272

# INTRODUCTIE

## *Keuzekracht*

Als jong meisje had ik geen keuze. Ik was afhankelijk van mijn ouders, net zoals jij dat geweest bent van jouw ouders of opvoeders. Onze ouders bepaalden voor mij, en voor jou, in welke omgeving je geboren wordt, hoe je heet, welke kleding je draagt, hoe je haartjes zitten en welk eten je eet. Zij bepaalden voor een groot deel wie jij toen was. We zijn als kind afhankelijk van hun aandacht, van hun liefde, van het eten dat ze voor ons klaarmaken en van de verzorging die we van hen mogen ontvangen. Deze afhankelijkheid heeft een belangrijke functie: het heeft er namelijk voor gezorgd dat je je verbonden voelt met je ouders. Deze verbondenheid geeft je een solide basis voor de rest van je leven. Je komt ergens vandaan, je maakt ergens deel van uit. Je bent er, dus je hoort erbij.

Naarmate je ouder wordt en de volwassen leeftijd bereikt, maken de meeste mensen een shift in hun afhankelijkheid. Je komt langzaam tot het besef dat de dingen in het leven niet altijd naar je toe zullen blijven komen. Dat je er wat voor zult moeten doen. Studeren, socialiseren, werken, jezelf verzorgen enzovoort. Ineens heb je wel een keuze. Een heleboel keuzes zelfs. Maar het volwassen worden alléén helpt je niet per se om Keuzekrachtig te worden. Daar heb je soms wat meer voor nodig. Een heftige gebeurtenis, een realistisch besef, of een boek zoals dit.

Het gevoel van ‘geen keuze hebben’ is bij mij te lang blijven hangen. Ik leefde niet mijn eigen leven.

Ik leefde mijn leven volgens de (met name door mijzelf ingevulde) verwachtingen van anderen. Zo volgde ik de verwachtingen van mijn ouders, van mijn sociale omgeving, van de maatschappij. En ik

liep daardoor altijd rond met een gevoel van diepe twijfel, van onzekerheid, van verlangen naar iets beters? Iets fijners? Iets mooiers? In ieder geval, ik miste iets. Ik ervaarde een soort van gat in mijn hart. Een holle leegte, een intens verlangen. Ik wist alleen niet wat het was.

Nu weet ik dat wel. Ik miste het luisteren naar mezelf.

Hoe ouder ik werd, hoe groter dit gemis werd. Ik had het gevoel vast te lopen. In mijn hoofd, in mijn hart, in mijn lijf en in mijn leven. Soms stond ik letterlijk en figuurlijk aan de grond genageld. Kon ik niet meer beslissen of ik een stap vooruit of opzij moest zetten. Ik kon gewoon niet voor mezelf bepalen wat ik wilde. Ik kon mijn eigen stem niet meer vinden. De muren kwamen op me af. Vluchten was zinloos. Ik ervaarde het overal, waar ik me ook bevond. Ik zat letterlijk vast in mijn eigen gedachten. Een gevangenis waaruit ik niet kon ontsnappen.

Toen ben ik gaan lezen, gaan studeren, gaan luisteren, gaan voelen en gaan ervaren. Na ontelbaar veel boeken te hebben verslonden over persoonlijk leiderschap en persoonlijke ontwikkeling, na honderden podcasts te hebben beluisterd en na het volgen van verschillende studies zoals neurolinguïstisch programmeren en verscheidene leiderschapsprogramma's, viel ineens het kwartje: ik kan het zelf anders gaan doen. Ik kan dus zelf uit mijn misère stappen. Ik heb een keuze. Ik heb altijd een keuze. En die heb ik ook altijd al gehad. Ik heb me dat eerder nooit echt gerealiseerd. Ik liep vast omdat ik in mijn leven nooit eerder keuzes had gemaakt vanuit wie ik ben, waar ik heen wil, waar ik gelukkig van word. En dat nekte mij, want je kunt het nooit voor iedereen goed doen. Dat is simpelweg onmogelijk. Daarom nam ik voor eens en voor altijd een besluit. Ik besloot de verantwoordelijkheid voor mijn leven terug te pakken en vanaf dat moment bewuster keuzes te gaan maken die goed voor mij waren. Uiteraard vanuit de liefdevolle verbinding met de belangrijkste mensen om me heen. Ik ontdekte mijn Keuzekracht. In het diepste van mijn 'zijn'. Ik hervond mijzelf en bloeide op. Het voelde als thuiskomen. Mijn leven voelde weer als van mij en mijn twijfels verdwenen. Ik voelde een diep gevoel van waardering en dankbaarheid voor mezelf en de wereld om me heen.



Ik hervond mijn vitaliteit en mijn gedachten werden positiever. Ik werd weer fysiek vitaal en geestelijk in balans. De innerlijke onrust was verdwenen en alles ging me echt ineens voor de wind: liefde, huis, carrière, vriendschappen en familie. Het gat in mijn hart was verdwenen. Ik was weer trots op mezelf. Ik heb leren leven vanuit het vertrouwen op mijn Keuzekracht. Dit gevoel van pure innerlijke kracht om te kunnen én durven kiezen voor mijn geluk was zo ongelofelijk motiverend, helend en inspirerend. Ik wilde dit gevoel delen, én ik wilde er anderen mee inspireren. Dus restte mij niets ander meer te doen dan van Keuzekracht mijn missie te maken.

Zo ontstond de Keuzekracht-methodiek die ik visueel heb gemaakt in het Keuzekracht-model. Een vijfelementenmodel waarmee ik inmiddels al honderden volwassenen heb mogen coachen en trainen in het herontdekken van hun eigen Keuzekracht. Want het zit al in je, je wordt ermee geboren. Je kunt er al bij, je moet alleen even weten hoe.

Door alle levenslessen, zelfstudies, boeken en programma's waarin ik me heb verdiept, weet ik nu écht wie ik ben, waar ik voor sta, wat mijn waarden zijn en welke richting ik uit wil in mijn leven. Ik weet welke overtuigingen mij belemmerden in mijn groei. Ik heb vrede gesloten met gebeurtenissen uit mijn verleden en ik ben me bewust geworden van mijn gedachten en patronen in het hier-en-nu. Ik durf te kiezen voor mijn geluk. Ik durf weer te dromen, te visualiseren en grootser te denken. Ik heb de moed om bij alles wat er op mijn pad komt te vertrouwen op mezelf en op een goede afloop. Ik weet nu wat de beste manieren zijn om mezelf scherp te houden. Om geluk aan te trekken, om mijn draagkracht te vergroten en mijn veerkracht vast te houden. En vooral weet ik nu hoe ik jou kan ondersteunen bij jouw ontdekkingstocht naar het vinden van jouw Keuzekracht. Want wat ik kan, kun jij ook!

Hoe? Dat leer je in dit boek.

Met dit boek ga je ervaren hoe het voelt om weer thuis te komen bij jezelf. Daar waar gelukkig voelen geen streven meer is, maar een onomkeerbaar krachtige vorm van 'zijn'. Je bent slechts één beslissing verwijderd van een totaal ander leven!

Ik wens je een fijne persoonlijke 'reis'.

## Het Keuzekracht-model

Het vloeide zomaar mijn potlood uit. En het klopte. Het model was absoluut 100 procent allesomvattend voor het bereiken van een Keuzekrachtig leven. Een leven waarbij jij door de bewustwording van de keuzes die je altijd hebt de regie durft te gaan pakken. Waarvanuit jij op elk moment in je leven tot actie durft over te gaan om zo jouw droomleven te verwezenlijken.

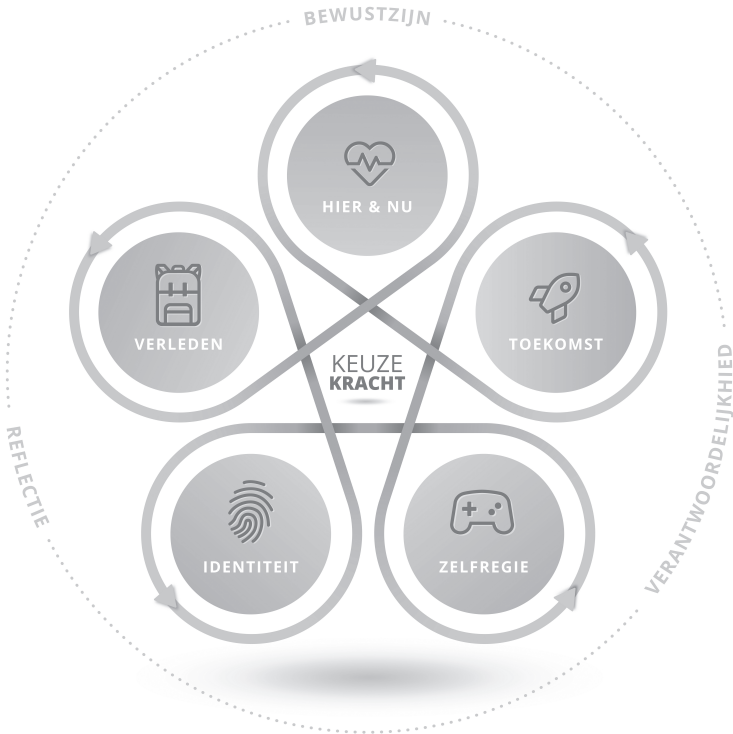
In deze bijzondere innerlijke ontdekkingsstocht starten we in deel 1 met de (her)ontdekking van jouw identiteit. Wie ben je echt? En hoe ben je zo geworden? Vervolgens gaan we anders leren kijken naar jouw verleden in deel 2. Hoe je voor je eigen geluk kunt kiezen in het hier-en-nu lees je in deel 3, en in deel 4 worden jouw verlangens voor de toekomst concreet. Je krijgt weer richting in je leven, je ontdekt jouw *purpose in life* en je leert die te visualiseren en te manifesteren. Last but not least gaan we in het laatste en meest bijzondere deel 5 ervoor zorgen dat je in je Keuzekracht blijft staan, voor de rest van jouw leven. Zo zullen de positieve veranderingen niet tijdelijk zijn maar voor altijd.

Het Keuzekracht-model en de bijbehorende methodiek staan voor zelfliefde, wijsheid, bewustwording, verantwoordelijkheid en loslaten. Het staat voor het verleden, het heden en de toekomst. Het staat voor kwetsbaarheid en leiderschap. Ze staat voor stilstand en vooruitgang, voor reflectie, daadkracht, durf, doorzettingsvermogen en eigenaarschap. En bovenal, ze helpen jÓú verder. En je buurvrouw en je zus, en de CEO, en de zelfstandig ondernemer, de schooldirectrice, de leerkracht en de kunstenaar. Kortom, iedereen die de elementen van dit model doorloopt, zal meer te weten komen over de Keuzekracht in zichzelf. Over de positieve grip die je kunt hebben op jezelf en op de wereld om je heen, over persoonlijke groei, geluk en succes. En de vrijheid die je dan ervaart, is *life-changing*.

Het Keuzekracht-model laat je zien dat jouw leven een samenhangend geheel is van wie je bent, van je verleden, je heden en je toekomst. Het laat je zien dat jij waardevol bent, altijd aan zet bent, dat jouw leven altijd in beweging is, dat verandering een

essentieel onderdeel is van wie je bent, wie je was, wie je kunt worden.

En bovenal laat het zien dat jij hierin *áltijd* een keuze hebt.



### *Mijn belofte aan jou*

Je hebt *áltijd*, maar dan ook *altijd* een keuze. Hoe gecompliceerd of onmogelijk jouw situatie ook lijkt te zijn. Wanneer je je bewust bent van dit eenvoudige feit, ben je in staat om je eigen held, leider én heler te zijn. Je zult na het lezen van dit boek zelfbewust, vol (zelf-)vertrouwen, vanuit liefdevolle verbinding én met respect voor de ander durven te kiezen voor een leven vol vitaliteit, energie, rust, balans en innerlijke kracht. Dit is mijn belofte aan jou. Want geluk is een keuze, en de keuze is aan jou.

# INLEIDING

Jouw leven is een verhaal. En dat verhaal kan prachtig zijn, als jij daarvoor kiest.

Jij bent de auteur van je eigen autobiografie. Elke dag mag je opnieuw kiezen hoe jouw boek eruit komt te zien. Met elke nieuwe lege bladzijde aan het begin van elke nieuwe dag krijg jij keer op keer de keuze om het maximale uit je leven te halen.

De werkelijkheid die wij zien en ervaren over onszelf en over ons leven is de werkelijkheid die wij (onbewust) kiezen. Dat betekent dat we ook bewust kunnen kiezen voor een andere werkelijkheid, een werkelijkheid die bijdraagt aan jouw geluksgevoel. In dit eerste deel leer je jouw bewustzijn aangaande jouw identiteit te vergroten, waarmee je jouw perspectief over jezelf en over de wereld om jou heen kunt verbreden. Een belangrijke basis in jouw ontdekkings-tocht van de Keuzekracht in jou.

We gaan ontdekken wie je écht bent. Niet welke rollen je vervult, maar wie er onder al die laagjes buitenkant zit. Wanneer je jezelf goed kent, is het namelijk een stuk gemakkelijker om het maximale uit je leven te halen. Je weet dan beter waar je vandaan komt, wat je gevormd heeft, wat je nodig hebt en wat je belangrijk vindt in jouw leven, zodat je jouw keuzes daarop af kunt stemmen.

Wanneer je je bewustzijn kunt vergroten aangaande je identiteit, kun je veel gemakkelijker keuzes maken die jou dienen. Niet alleen op de korte termijn, maar juist ook op de lange termijn.

Voor een lang, gelukkig en succesvol leven. Dat willen we toch allemaal? 😊

# HOOFDSTUK 1

## WAT JE DENKT BEN JE ZELF

### *Geef je gedachten een naam*

In mijn een-op-eencoachingtraject geef ik vaak het advies om je gedachten een naam te geven. Je gedachten zijn namelijk niets meer en niets minder dan een stemmetje in je hoofd dat tegen je praat. Vanbinnen. Je kunt ernaar luisteren, maar je kunt het niet horen. Althans niet fysiek. Je kunt je oren er dus ook niet voor dichthouden, of een koptelefoon opzetten om het niet te hoeven horen. Je kunt er niet aan ontsnappen. Het stemmetje is altijd bij je en zal altijd bij je blijven. Het zijn je gedachten en je kunt die gedachten dus gemakkelijk een naam geven. Het mijne heet Henk. Henk schopt vaak dingen overhoop. Henk is met tijden behoorlijk rebels en vaak (iets) te snel boos. Henk kan ineens uit het niets zo ontzettend doordraven dat ik het ontzettend moeilijk vind om hem dan Henk te blijven noemen. Het lijkt dan wel of Henk mij is. Of dat ik Henk ben. Maar dat ben ik niet, ik ben veel meer dan Henk. Henk is slechts mijn gedachte.

Als je je gedachten een naam geeft, kun je jezelf ervan distantiëren. Je neemt als het ware een bepaalde afstand van je gedachten zodat je ze kunt observeren. Mijn vriend John heeft voor mij de naam Henk verzonnen. Hij kent er ook een leuk liedje bij van Rowwen Hèze: 'Henk Is Enne Lollige Vent'. Hiermee drijven we samen een beetje de spot met mijn gedachten wanneer ze met me aan de haal gaan.

Om je te ondersteunen in het proces om afstand te leren nemen van je gedachten en ze niet te associëren met wie jij bent, kan deze metafoor je goed helpen.

*Denk eens aan een waterval. Jouw verstand produceert ook een waterval aan gedachten, die altijd maar blijft stromen en stromen. Keihard de donkere diepte in. De kracht van het water kan overweldigend zijn, de kracht van jouw gedachten evenzo. Nu kun je twee dingen doen. Je kunt je volledig overgeven aan de kracht van het water en je laten meesleuren door alle gedachten, maar je kunt ook proberen om achter de waterval te gaan staan en de waterval van gedachten te observeren. Wat zie je allemaal voor gedachten voorbijkomen? En zijn deze gedachten waar?*

Als je nu eens even de tijd zou nemen om te luisteren naar de stilte, of naar je ademhaling. Hoelang duurt het dan voordat je Ans, Mieke, Truus, Henk of Arie weer hoort? En wat heeft die je te vertellen? Herinnert hij/zij je aan die presentatie die je morgen moet geven? Of aan de boodschappen die je nog moet doen voor het avondeten van vanavond? Dwingt die je dat moeilijke gesprek te overpeinzen? Of maakt die zich zorgen? Om je kind, om je vriendin, je partner, je moeder, of om jezelf? Je gedachten hebben vaak oordelen over van alles en iedereen. Of ze doen aannames waarvan je niet zeker weet of ze waar zijn. Ze maken je heel klein, of juist veel te groot. Ze vinden dat je te weinig ruimte inneemt, of juist veel te veel. Ze bekritisieren je, ze laten je piekeren en ze vertellen je heel de dag wat je moet doen én wat je vooral niet moet doen. Ze scheppen grote verwachtingen en ze weten het altijd beter. Het stemmetje in ons lijkt soms ook wel te bestaan uit verschillende stemmetjes. Een moeder die haar jongste dochter voor het eerst naar school brengt, bijvoorbeeld, heeft eindelijk de dag voor zichzelf terug, en hoe fijn is dat? Maar hoe verdrietig is dat ook? Een heel stuk minder qualitytime samen, nooit meer die rustige doordeweekse dagjes met je kleinste meisje thuis. Twee verschillende gedachten, twee stemmetjes, een lach én een traan. Een schril contrast.

Welke naam je de stem(metjes) in je hoofd ook hebt gegeven, het is goed te beseffen dat 'jij' deze stem, en dus jouw gedachten, niet bent. Laten we even teruggaan naar de waterval. Je kunt een waterval niet observeren wanneer je er middenin staat. Je zult alleen maar water zien, als je al überhaupt wat kunt zien. Het lukt je zo niet om

de waterval in zijn geheel te zien. Om iets goed te kunnen observeren zul je afstand moeten nemen. Zo is dat met je gedachten ook.

Om je bewust te worden van jouw waterval aan gedachten mag je af en toe stoppen met denken. Wanneer je stopt met denken, bijvoorbeeld wanneer je mediteert, geniet van de omgeving of een ademhalingsoefening doet en je al je focus op je ademhaling gericht hebt, dan besta je nog steeds. Toch? Jij bent dus niet jouw gedachten, en je kunt ervoor kiezen om de waarheid van jouw gedachten onder de loep te nemen, om vervolgens te besluiten of deze gedachten waardevol zijn voor jou of niet. Stel jezelf gerust vragen als: 'Is het waar wat ik denk?' 'Zijn mijn gedachten helpend?' 'Ga ik me er beter, vrolijker, gelukkiger en of rustiger door voelen?' Het antwoord zal je verbazen.

Je kunt kiezen of je meegaat met je gedachten of niet.

'Kies je gedachten, ze worden je woorden.

Kies je woorden, ze worden je acties.

Kies je acties, ze worden je patronen.

Kies je patronen, ze worden je persoonlijkheid.

Kies je persoonlijkheid, ze bepaalt je toekomst.'

## Keuzekracht

### *Je bent meer dan je denkt*

In dit eerste deel zijn we op zoek naar wie je echt bent. Naar jouw identiteit. Het draait om die ene vraag die iedereen zichzelf weleens stelt. Wie ben ik nou echt? Wat is mijn functie hier? Waarom ben ik hier? Je bent misschien moeder, vader, dochter, student, CEO, ondernemer, zus, zoon, vriend of vriendin, maar je hebt altijd meerdere rollen in je leven. Waarvoor je vaak voor het grootste gedeelte zelf gekozen hebt. Maar die rollen maken je niet tot wie je bent. Je bent namelijk nog veel meer.

Soms lukt het ook niet om alle rollen even goed te vervullen. Soms laat je een bal vallen, die ene bal die je al zo lang hoog pro-

beert te houden. Dat kan tot problemen leiden, maar dat is oké. Je bent namelijk ook niet de problematiek waar je mee te dealen hebt, ook niet wanneer je al jaren problemen hebt en ook niet wanneer je het gevoel hebt die zelf te hebben veroorzaakt. Jij bent jij, met al je plussen, minnen, rollen én ballen in de lucht. En jij bent uniek.

Wanneer je besluit om het roer om te gooien en je te laten omscholen tot advocaat in plaats van dierenarts, ben jij dan niet meer jij? Of als je besluit bij je partner weg te gaan en je ineens single bent in plaats van getrouwd, ben jij dan niet meer jij? Natuurlijk wel! Je bent meer dan de rollen die je in je leven vervult. Je bent meer dan je naam, of de groepen waar je bij hoort, zoals je familie, je buurt, je stad, je land, je bestuursvereniging of je geloof. Het zijn allemaal laagjes buitenkant. Net zoals de auto waar je in rijdt, de sieraden die je draagt of de tattoo in het midden van je rechterbil. Allemaal laagjes buitenkant, net zoals een toverbal allemaal laagjes met verschillende kleuren kent. Welke kleur je écht bent, zit diep vanbinnen onder alle andere gekleurde laagjes van die toverbal. Die is onzichtbaar voor jezelf én voor anderen. Want wie jij bent, is niet fysiek.

### **Voorbeeld: Katie Piper**

Het schrijnende verhaal van Katie Piper is hier een voorbeeld van. De vierentwintigjarige Katie Piper was een veelbelovend model uit Hampshire, Engeland. Ze stond vol ambitie, vitaliteit en enthousiasme in het leven. Ze was prachtig, ze was slim, ze had een bruisend sociaal leven en ze had haar hele leven voor zich. Tot die ene afschuwelijke dag. De dag die haar leven voor altijd verwoestte. In een ogenblik gebeurde het. Dat ongelofelijke, onwaarschijnlijke, schrijnende moment waarin haar leven 180 graden draaide en haar volledige wereld instortte. Haar ex-vriendje, dat haar ook al een paar dagen eerder ernstig mishandelde, had iemand ingehuurd die volkomen onverwacht op straat een beker zwavelzuur in haar gezicht gooide. Het brandde, het smeulde en het smolt haar gezicht weg. Het bijtende zuur verbrandde Katies neus, keel en mond ernstig. Het maakte haar gedeeltelijk blind aan één oog, en omdat ze het zuur ook had ingeslikt, was een deel van haar slokdarm verdwenen. Na een jarenlange ziekenhuisopname en



de ene operatie na de andere was Katie voor zichzelf en voor anderen geestelijk en lichamelijk nog steeds compleet onherkenbaar.

Desalniettemin koos Katie ervoor om vrouwen te inspireren en aan te moedigen zichzelf te accepteren zoals ze zijn. Ze begon haar eigen goede doel, de Katie Piper Foundation, om andere slachtoffers van brandwonden te ondersteunen. Katie Piper is inmiddels de internationale bestsellerauteur van het boek *De littekens van mijn leven*, een zeer inspirerende spreker en tv-presentatrice. Over Keuzekracht gesproken!

Ondanks haar verminkte gezicht was Katie nog wel Katie. Jij bent dus niet alleen je lichaam, je bent nog veel meer. Jouw lichaam is niets anders dan jouw transportmiddel. Het brengt je van je geboorte tot aan je dood op heel veel verschillende plekken. Eerst is je lichaam nog héél klein, dan brengt het je heel dicht bij je moeder. Daarna, iets groter, brengt het je naar de kleuterschool, vervolgens naar de basisschool en als je weer ouder bent naar de middelbare school. Je lichaam brengt je op fijne plekken. Op verdrietige plekken, op lichte en op donkere plekken. Het brengt je daar waar jij heen wilt gaan. Let wel, daar kies jij voor. Niet jouw lichaam. Jij bent meer dan je lichaam. Desalniettemin is het hartstikke belangrijk dat je jouw transportmiddel regelmatig van goede brandstof blijft voorzien en het eens in de zoveel tijd eens laat keuren. Je krijgt er je hele leven namelijk maar één ter beschikking. Wees dus zuinig op je lichaam! Eet zo gezond mogelijk, sport regelmatig en ga naar de dokter als je iets niet vertrouwt.

Als je echt gaat onderzoeken wie je bent, ga je er ook achter komen dat je meer bent dan je emoties. Wanneer je je gelukkig voelt of ineens niet meer, dan ben jij nog steeds jij. Wanneer je niet lekker in je vel zit, of je hebt problemen op welk gebied dan ook, besef dan dat jouw jij, jouw werkelijke kernzelf, dat verstopt zit onder al die laagjes, er is, en áltijd zal blijven bestaan. En daar is het goed. Daar kost 'zijn' geen energie. Daar hoeft je nooit te strijden of geen ballen hoog te houden. Daar ben je veilig. Wat er ook gebeurt, jouw innerlijke jij is altijd rustig, gelukkig, in balans, vitaal, onschendbaar en krachtig.