

START TO FEEL GREAT

Leesexemplaar



start to feel

# GREAT

Evy Gruyaert

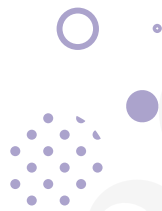
P E L C K M A N S



# INHOUD

---

<b>1 – Start</b>	6
<b>2 – Start to feel</b>	28
<b>3 – Start to feel great</b>	74
Boost your body	78
Mind your mind	121
Nurture & nourish	185
Slaap jezelf gezond en gelukkig	204
Dress to impress	219
Smells like good vibes	239
Sing to feel great	263
<b>4 – Be great</b>	282
<b>Bedankt!</b>	290



# 01 start





## Welkom, lezer

Ik ben Evy Gruyaert. En als je me kent van tv of iets anders, dan heb je misschien wel eens over mij gedacht: wow, die heeft het allemaal voor elkaar, die moet wel gelukkig zijn.

En toch. Toch kwam gaandeweg het besef. Dat ik alles mee had, maar het toch niet helemaal klopte. En dat is precies de reden waarom ik dit boek geschreven heb. Omdat ik lang geworsteld heb met wie ik ben, en jou – als je hetzelfde ervaart – in die zoektocht mee wil ondersteunen, je een hart onder de riem wil steken, of je het toch een klein beetje makkelijker wil maken. Daarom vertel ik je in dit eerste deel graag iets over mezelf en het traject dat ik afgelegd heb. Omdat we ergens moeten beginnen, toch?

## Prinses van Meulebeke

Als je me vraagt naar mijn kindertijd, grap ik graag dat ik opgegroeid ben als de prinses van Meulebeke. Dat komt doordat ik zes jaar lang in een kasteel gewoond heb, samen met mijn ouders en jongere broer. Mijn vader en moeder waren kok en kokkin op een privésportschool waar jong talent schoolliep. We vormden een heel normaal, traditioneel gezin, en mijn wereld was klein, beschermd en onbezorgd. Terwijl mijn ouders hard aan het werk waren, speelden mijn jongere broer David en ik op het feeëriek, omwalde kasteeldomein met zijn talrijke bruggetjes. Je vond me stevast op mijn driewieler, waarmee ik het hele domein doorkruiste. Altijd met hamster Anneke – die later overigens Janneke bleek te zijn – achterop, op het ‘staantje’.

De ene dag bekommerde ik me om een nest kittens uit de buurt, de volgende om de eendenkuikens in de sloot. We speelden in de hooischuur van onze ‘boerenburen’ Liliane en Noël, groeven putten in het aardappelveld, gooiden modder naar elkaar en renden tussen de maïskolven door, met een boze boer achter ons aan omdat we op ons pad verschillende stengels kapotgemaakt hadden. We bouwden boomhutten en kampen. Naar de kinderopvang zijn mijn broer en ik nooit moeten gaan. We bleven gewoon in het kasteel, terwijl mijn ouders werkten. Dat was vast niet makkelijk voor hen: het was schipperen tussen hard werken en zorgen voor hun kinderen. De hele dag waren ze in de weer om het ontbijt, middageten en avondeten te maken voor de kinderen van de school. Mijn broer en ik aten in het hart van de keuken aan een plooitafel. Altijd lekker vers, maar letterlijk tussen de soep en patatten. Nu ik zelf moeder ben, besef ik pas wat voor een prestatie mijn ouders geleverd hebben. Ik zou



het wellicht niet kunnen. Ongetwijfeld zaten ze vaak met het gevoel dat ze geen van beide dingen écht goed konden doen.

Van aan het kasteel kon ik door het idyllische bos naar school wandelen, terwijl ik genoot van de natuur en de beestjes. Pas achteraf heb ik beseft hoe uitzonderlijk dat eigenlijk wel was. Al vroeg bezorgde de natuur me veel vreugde. Ik heb altijd veel meer buiten gespeeld dan binnen, een typisch meisje was ik niet, eerder een echte tomboy. Dat mijn moeder mijn natuurlijke krullen altijd kort hield – omdat ze ze niet onder controle kreeg – maakte me meer kwajongen dan meisje-meisje. Ik heb meermaals de commentaar gekregen van mensen die me zagen: ‘Moh, zo’n schoon manneke.’ En ik dan kwaad: ‘Ik bén geen jongen!’ Barbiepoppen waren niet aan mij besteed: liever monteerde ik de benen van Ken op de romp van Barbie, en omgekeerd. Ik had een grote soepkom uit de keuken van mijn ouders, gevuld met kleine autootjes, en voor mijn verjaardag of van de Sint kreeg ik liever een racecar dan een poppenhuis. Tot ergernis van mijn vader, die volgens mijn moeder flink gevloekt had toen hij voor Sinterklaas een super-de-luxe barbiehuis in elkaar had zitten knutselen tot een kot in de nacht, dat ik de volgende ochtend amper heb bekeken. Die brandweerwagen van mijn broer echter, díé vond ik cool!

We waren dus een traditioneel gezin. En leefden volgens het motto: ‘We doen wat van ons verwacht wordt. Hard werken. Voortdoen. Niet te veel zagen.’ Er werd weinig over echte dingen gesproken. Wat wist ik eigenlijk van het leven?

### **Als de mensen maar content waren**

Al vroeg was duidelijk dat ik wat complexer in elkaar zat. Al op jonge leeftijd raakte ik overprikkeld omdat ik zoveel indrukken opdeed. Mijn eerste migraineaanval kreeg ik toen ik nog maar zes jaar was, nadat ik te veel drukte had ervaren op een verjaardagsfeestje. Als jong meisje vroeg ik me vaak af: waarom kan ik nu niet normaal zijn? Ik voelde een zekere zwaarte. Ik was altijd op zoek naar meer, waarom en hoe. Waarom moest ik toch altijd zo moeilijk doen? Ik heb nooit simpelweg door het leven kunnen ‘kabbelen’. En ik kon er de vinger niet op leggen waarom precies.

Dat ik een gevoeligwaard was, maakte het niet altijd even simpel toen ik in de echte, grote wereld terecht kwam. Ik was niet gewapend. Ik voelde me snel gekwetst, en wist vaak niet hoe ik met de dingen moest omgaan. Hoe moest ik in godsnaam aangeven

wat ik dacht of vond of niet wilde? Ik was een strever, en had geleerd dat ik ervoor moest zorgen dat 'de mensen' content waren. En dan was het goed. Of je daar zelf gelukkig van werd, deed er niet zoveel toe. Je moest scoren, applaus krijgen, zorgen dat de buitenkant er goed uitzag. Beleefd en vriendelijk zijn, en doen wat ze van je vragen. Toch besliste ik op mijn zestiende om vegetariër te worden. Dat was not done in mijn familie, want mijn grootouders waren beenhouwers. Maar ik heb nooit graag vlees gegeten. 'Je moet toch vlees, patatten en groenten eten. Die patatten zijn de helft van je dagelijkse hoeveelheid vitamine C! En zonder vlees zak je door je benen!' hoor ik mijn pa nog zeggen. Hij dacht dat ik binnen het jaar dood zou zijn omdat ik geen vlees at.

In groep voelde ik me altijd de underdog, maar dat probeerde ik heel erg te compenseren naar de buitenwereld toe. Niemand had het door. Maar vanbinnen zat er een klein, angstig vogeltje dat gewoon graag gezien wilde worden, en goed genoeg wou zijn.

### Talenknobbel

In de media werken? Het is nooit in mij opgekomen dat dat tot de mogelijkheden behoorde. In mijn wereld waren er twee opties: ofwel deed je iets met taal, ofwel deed je iets met wiskunde en wetenschappen. Dat waren de keuzes. Ik wist al vrij vroeg dat ik graag iets met taal wilde doen, maar wat, dat was me een raadsel. Toen ik een keuze moest maken voor de middelbare school, waren mijn punten goed genoeg om Latijn te studeren. Hoewel ik verre van een rebel was, was er toch iets in mij dat toen rebelleerde. Was ik echt alleen maar goed genoeg als ik Latijn studeerde? Dat zou ik dus niet doen. Tot spijt van mijn pa, die veel minder kansen had gekregen om te studeren als kind, maar dat wel graag gewild had én daar ook de brains voor had. Ik koos voor economie en moderne talen, en nadien voor zakelijk vertaler-tolk. Mijn keuze was – naast dat kleine rebelse kantje van mij – gebaseerd op mijn enorme faalangst. Ik was oprecht bang dat ik niet goed of slim genoeg was. Ik durfde het niet aan om naar de universiteit te gaan. Nochtans studeerde ik af met grote onderscheiding, dus het was me wellicht wel gelukt. Maar ik durfde niet te falen. Niet slagen was gewoon geen optie. Vandaag vind ik het jammer dat er toen niemand op school of in mijn omgeving mij erop gewezen heeft dat er ook nog andere talenten en beroepen bestaan. Dat er niet uitgegaan werd van mijn talenten en wat ik daarmee kon doen. Dat 'creativiteit' niet als talent gezien werd, en de studierichtingen daar niet beter op werden afgestemd. Maar goed, *no use crying over spilled milk*. En daarbij: ik hou nog steeds van talen, dus *no biggie*.

Toen ik tijdens mijn studies stage moest lopen, kwam ik terecht op een vertaalbureau. In een kamertje zonder daglicht of radio vertaalde ik technische gebruiksaanwijzingen tussen verzuurde, slechtgezinde collega's. Dat was niet wat ik met mijn leven wilde doen, wist ik. Dus ging ik na mijn studies op zoek naar een andere manier om mijn talenkennis te gebruiken. Ik kwam niet verder dan een vacature voor een commerciële binnendienst, en niet veel later ging ik daar aan de slag. Maar ik was nog niet lang aan het werk toen ik besepte dat ik de hele tijd op mijn horloge zat te kijken. Ook nu zat ik niet op de juiste plaats. Ik haalde er even weinig voldoening uit als uit mijn job bij het vertaalbureau. Dit was niet waar ik vroeger van droomde. Maar in mijn hoofd was er niemand die me kon helpen en niemand die me zag worstelen. Ik deelde maar beter niet te veel mijn mening, dacht ik. Dit is wat 'werken' is, zeker? En hey, ik had toch een vast loon, werkte in de buurt én kreeg een vast contract. Opnieuw: niet klagen, niet zagen, en voortdoen.

Toch ben ik in die tijd, toen ik begin de twintig was, gaandeweg gaan beseffen dat ik dit niet wilde voor mezelf. Tot dan toe had ik vooral aandacht gehad voor de wereld rondom mij, voor 'de mensen' en wat ze zouden denken, wat ze wilden of verwachten van mij. Ik had geen idee dat ik zelf ook iemand mocht zijn. Of een mening mocht hebben. Ik wist ook niet dat ik grenzen mocht hebben en aangeven, niet op sociaal vlak, werkvlak, emotioneel vlak, fysiek vlak... Het was me nooit aangeleerd en dus had ik daar geen besef van. Ik had geleerd om volgbaar te zijn, en op te passen. Er was veel moeten, en er was veel angst.

### **Op wereldreis naar de VRT**

Ik herinner me nog dat ik onderweg was met mijn autootje – een zwarte Opel Corsa, gekocht met mijn eerste centjes en een bijdrage van mijn ouders – toen ik een radio-spot hoorde van Radio Donna, de voorloper van MNM. 'Donna zoekt talent, schrijf een brief en win een parttime contract.' God weet waarom – ik heb nooit toneel of dictie of wat dan ook gevolgd – maar iets deed me reageren. En hoewel ik nooit had verwacht dat ik voor de radio zou kunnen werken, en dat ik dat zou mogen doen, stuurde ik toch mijn motivatiebrief naar de redactie. Toen ik kort daarna uitgenodigd werd bij de VRT – samen met nog zeshonderd anderen – reed ik met mijn papa voor pakweg de derde keer in ons hele leven naar Brussel. Voor ons was dat zo'n uitstap, dat we van de stress verkeerd reden in Gent en uiteindelijk via Antwerpen naar Brussel moesten. Ter plaatse vroegen we aan een politieagent waar de VRT was, waarop die

ons er niet-begrijpend op wees dat we vlak naast de toren stonden. Zo klein was mijn wereld tot dan toe geweest.

Ik geloof dat mijn ouders er net als ik nooit echt rekening mee gehouden hadden dat ik die job wel eens kon krijgen. Toen ik iets na middernacht – de lichten waren al uit in de toren, en mijn vader stond ongerust te ijsberen bij de auto – weer buitenstapte, was ik nog bij de laatste honderd kandidaten. Samen met de laatste tien kanshebbers mocht ik uiteindelijk een dag meedraaien op de redactie in het programma van Leen Demaré: onderwerpen zoeken, de voorbereiding doen voor een gast in het programma... Ik deed mijn stinkende best, en toen haakte mijn gast – Jean-Pierre Van Rossem – op het laatste moment af. Daarop besloot Leen om mij als gast te interviewen over mijn ervaringen met de wedstrijd. Mijn eerste radio-ervaring, wat genoot ik hiervan!

Ik was zelf aan het werk – nog steeds op de commerciële binnendienst – toen mijn moeder telefoon kreeg van de netmanager van Donna, dat ik de wedstrijd gewonnen had. Mijn ma was compleet van slag en vertelde me pas bij het slapengaan die avond dat ik mocht beginnen. ‘Maar je gaat dat toch niet doen?’ voegde ze er snel aan toe. Brussel was zo ver, en dat was toch geen job, redactiewerk, en ik had nu net een vast contract... Maar er was geen houden aan. Ik wist hoe ik me voelde op mijn job en hoe ik me voelde op de radioredactie. Het was alsof de rolluiken opengingen, de ramen opengezwaaid werden, het licht ging branden, het stof weggeblazen werd. Halleluja, *I’m alive!*

Het is toen dat mijn werk mijn hobby werd, en omgekeerd. Ik maakte kennis met toffe mensen en leerde ontzettend veel bij. Eigenlijk ben ik toen pas beginnen te leven. Ik moest elke dag een halve wereldreis maken om op de vrt te geraken, maar dat kon me niet schelen. Ik fietste naar de bushalte, reed met de bus naar het station, nam de trein naar Gent, stapte over in Brussel-Noord, nam de tram en ging dan nog een stuk te voet. *And I loved every bit of it.* Had ik kunnen zingen zoals in *The Sound of Music*, ik deed het. Alles wat er gebeurde op de redactie vond ik de max. All right, dit is ook een job of wat? En er zitten er hier nog zoals ik!

Zonder het op dat moment te beseffen, was dit ook de eerste stap op de weg terug naar mezelf, naar mijn eigen, authentieke ik. Ah, dus ik ben ook iemand? Ik mag ook een mening hebben? Ik hoef dus niet alleen maar na te apen wat er gezegd wordt?

Ik mag mijn hersenen gebruiken en vooral mijn buikgevoel – wat niet onterecht ook wel ‘je tweede brein’ genoemd wordt – volgen? En soms luisteren mensen zelfs naar wat ik te zeggen heb? Beetje bij beetje kreeg ik het gevoel dat ik er wél bij hoorde.

En toch: ondanks dat groeiende bewustzijn, wist ik ook toen ik redactiewerk deed voor de radio, nog niet hoe ik voor mezelf moest opkomen. Ik vond het fantastisch om in de radiostudio te zijn. Geen enkele taak was me te veel. Koffies halen wanneer Clouseau te gast was bij Leen Demaré: ik deed het met plezier. Nadat ik mijn stemattest behaalde, mocht ik af en toe eens het nieuws- en verkeersbericht lezen. En zo gebeurde het dat ik – toen Leen op een dag ziek was, en haar vaste vervangster niet beschikbaar bleek – voor de leeuwen gegooid werd: ik mocht voor het eerst het programma in haar plaats presenteren. Ik deed het in mijn broek, maar had geleerd om dat vooral niet te tonen en in de plaats daarvan mijn breedste glimlach op te zetten. Dat deed ik wel vaker.

Gelukkig verliep mijn eerste programmapresentatie goed. Meer zelfs: ik amuseerde me te pletter. Het was heel dubbel: ik deed het in mijn broek maar genoot er tegelijk keihard van. Ergens leeft er wel een soort dualiteit in mij. Aan de ene kant is er een enorme angsthaas die het liefst in een holletje onder de grond verdwijnt, binnen zijn territorium blijft en veilig in zijn cocon wil zitten. Die angsthaas heeft nood aan gewoonte, routine en zekerheid. Maar daarnaast is er mijn daredevil die me influistert: ‘Zeg, gaan we dat niet eens proberen? Dat gaat geestig zijn!’ Die wil leren kennen, doen, ondervinden. Ik noem ze ook wel mijn duwer en mijn trekker. De trekker is mijn aangeleerde stuk, de manier waarop ik geleerd heb om te leven. Mijn duwer is de echte Evy, mijn echte innerlijke kind. Toegegeven, die tweestrijd is soms echt vermoeiend. Maar ook verrijkend. Het houdt me scherp.

Voor ik het wist, was ik regelmatig alleen programma’s aan het presenteren. En toen ben ik in het oog gesprongen van het netmanagement van Eén. Of ik een screentest wilde doen? Ik werd omroepster, en daarna kwam *Vlaanderen Vakantieland*, *De Rode Loper*, *De Thuisploeg*, *Topstarter*... Niets gebeurde met een groots plan, een strategie of doel. De dingen kwamen gewoon op mijn pad. En hoewel ik op voorhand niet wist dat dit mijn droomjob was, was het dat effectief.

## Cakes en taarten

Wanneer ik de beelden van toen nu opnieuw bekijk, zie ik dat ik me ook toen gedroeg zoals ze me zeiden dat ik me moest gedragen. Ik was een pop die aangekleed, gekapt en gemaquilleerd werd. Ze wisten goed welk type meisje ze nog nodig hadden in hun rijtje van omroepsters, en ik moest de girl next door zijn. Ik stond in de spotlights en kreeg de volle aandacht van de pers, maar had nooit geleerd hoe ik daarmee moest omgaan. Er was ook helemaal geen begeleiding op dat vlak. Het was: 'Trek je plan maar, en hopelijk doe je het goed.'

Gelukkig had ik een soort boerenverstand dat me toefluisterde om wel een beetje te geven aan de pers, maar niet alles. Ik ben nooit iemand geweest die zich in ondergoed op het keukeneiland drapeerde of heel haar privéleven deelde. Ik ben nooit ingegaan op de vele babefotoshoots die ze met mij wilden doen, op de exotische reizen die ze gratis aanboden naar verre bestemmingen om in ruil in bikini op de cover van hun magazine te staan. Geen shoots voor mij in bad en dergelijke... Kwam er een functionele en professionele vraag, dan gaf ik wel 'iets'. Je moet je ook wel wat menselijk opstellen en durven tonen wie je bent. Dan vertelde ik bijvoorbeeld iets over waar ik woonde (zonder de exacte plek te noemen) of over mijn kindjes of mijn man. Omdat zij nu eenmaal horen bij wie ik ben, omdat ik hen graag zie, en dat mag geweten zijn. *There's no shame in that, right?* Maar ik heb ook nog recht op iets van mezelf, en dat voelde ik gelukkig wel aan. Ik gaf die grens aan en durfde nee te zeggen als er zulke vragen kwamen, maar wel altijd met een ei in mijn broek. Want zouden ze mij dan nog wel 'oké' vinden? Ik vond het best lastig om daar soepel en zelfverzekerd mee om te gaan.

Vroeger was ik zelfs best bang voor de pers. Er waren toen een pak boekjes die teerden op roddels, fantasieverhalen... De journalisten die er werkten, waren vaak sprookjesvertellers en verzimmers. Ik ging soms echt lopen van bepaalde 'journalisten' omdat ik wist dat ze enkel op zoek waren naar foto's en verhalen om mensen in een fout daglicht te plaatsen, om foto's te nemen en die achteraf bij een compleet uit de context gerukt verhaal te plaatsen. Ik ben mezelf wel eens tegengekomen op de cover van een magazine of boekje zonder dat ik ook maar van iets wist. En dan in grote letters op diezelfde cover: 'Exclusief interview met Evy Gruyaert – aan ons vertelt ze het échte verhaal'. Maar niemand gehoord of gezien, geen e-mail, geen bericht, laat staan een gesprek... Als je dan al moeite hebt om je grenzen aan te geven én je bent angstig opgevoed, dan wordt het wel heel moeilijk.

## “Nee zeggen tegen iemand anders is ja zeggen tegen jezelf.”

En er waren nog andere situaties waarbij ik mijn grenzen moest aangeven. Zo kreeg ik wel eens opmerkingen dat ik ‘wat vaker een kort rokje moest dragen’ of ‘beter eens met persoon X ging eten omdat dat goed voor mij zou zijn’. De mediawereld is subjectief en afhankelijk: wie wil je kop, los van je talenten? Wie gunt het je? Ik werd bijvoorbeeld vaak gevraagd om deel te nemen aan *Het Swingpaleis*, maar ik wist dat dat niet paste bij wie ik ben. Niks tegen wie dit wel deed en dat ook graag deed, ik dans en zing zelf ook enorm graag. Maar niet per se op tv in de wetenschap dat je je ‘moet geven’ en ‘moet amuseren’. Ik ben dat dan ook blijven weigeren. Wat op zich straf is, want ik wist dat mijn ‘nee’ een risico inhield. Zou ik dan nog wel kansen krijgen? Toch deed ik het. Al was het met een héél bang hartje. De kern van voor mezelf zorgen, was er dus al wel, maar mijn echte innerlijke ik wist ik altijd goed te maskeren. Ik vond mijn job geweldig, maar omgaan met het hele circus eromheen van ‘ons kent ons’, was moeilijk. Het is een wereld vol subjectiviteit en afhankelijkheid van de mening van anderen. Wat je kan, is soms ondergeschikt aan andere zaken of commerciële belangen. Daarin proberen overeind te blijven, leverde me niet zelden buikkrampen, diarree of migraine op. Ik heb meermaals met een ‘zwellbuik’ van ongemak staan glimlachen op een podium, tijdens een presentatie, liveshow, als gast in praatprogramma’s...

Dat vroeg zoveel energie van mij. Waarom kon ik niet gewoon verder kabbelen, zoals anderen, zoals dat van mij verwacht werd? Ik kon het niet, omdat ik zo niet ben. Een vriend van me vergeleek het ooit met cakes en taarten. Taarten hebben veel laagjes. Vooraleer de vloeibare suiker doorgedrongen is en elke laag voldaan is, is er tijd nodig. Elke laag móét ook voldaan zijn, want anders smaakt de taart niet lekker. Een cake is gewoon een cake. Die heeft geen laagjes, maar gewoon één volle kern. En die smaakt ook reuzelekker. Een cake kan kabbelen, maar ik ben een taart. En ik ga nooit kunnen kabbelen. Vroeger vond ik dat een handicap, omdat mijn omgeving voornamelijk bestond uit cakes. Taarten waren de uitzonderingen, de rare, de ingewikkelde. Althans, dat dacht ik, want ondertussen ben ik erachter gekomen dat de taarten met veel zijn, maar velen gedragen zich als een cake om niet gekwetst te worden of omdat we nu eenmaal in een oppervlakkige, kabbelachtige maatschappij zitten. Dat het tij wel lijkt te keren, maakt me blij. Van mij mogen cakes cakes zijn. Dat staat vast. Maar mogen taarten ook taarten zijn?

## Mezelf durven zijn

Intussen sta ik gelukkig een pak steviger op mijn pootjes. En toch kan die fantastische mediawereld waarin ik mag werken me nog van mijn stuk brengen. Want om de zoveel tijd komt er iemand nieuw aan het roer van een zender of productiehuis, die beslist om voor een heel ander ‘type’ presentatoren of programmamakers te gaan. Omdat het ‘anders’ moet of omdat het ‘spectaculairder’ moet... Dan is het niet altijd even simpel om niet aan jezelf te gaan twijfelen. Ik heb hiermee geworsteld, maar ben tot de conclusie gekomen dat ik gewoon verder mezelf ga zijn... want wie zou ik anders moeten zijn? En wie ben ik dan eigenlijk? Op professioneel vlak: iemand met intussen meer dan twintig jaar media-ervaring, die talloze radio- en tv-programma’s gepresenteerd heeft, daar bakken ervaring mee heeft opgedaan en ‘gewoon’ goed is in wat ze doet. Wat ik doe, doe ik met hart en ziel en doe ik ook goed. Het voelt heel awkward om dat toe te geven en hier neer te schrijven. Wat ga jij nu wel niet van mij denken, dat ik een egotripper ben? Dat ik me nogal wat vind? Maar ging dit boek niet net over het loslaten van wat ze van mij gaan denken? En zo voel ik het diep vanbinnen ook oprecht. Het heeft volgens mijn bescheiden mening geen zin om mezelf te forceren of verplichten om ‘mezelf heruit te vinden’, want *it’s all in me*. Moet het nog meer zijn of volstaat dat? Ik heb het me vaak afgevraagd. Maar met vallen en opstaan sta ik mezelf nu toch toe om ‘gewoon’ mezelf te blijven. Want door mezelf te verloochenen, zou ik me ook niet goed voelen. En als dat dan betekent dat ik er niet voldoende ‘uitspring’ voor bazen, *decision makers* of wie dan ook, dan is dat jammer genoeg zo. Echtheid is een van mijn belangrijkste waarden en normen en daar ga ik absoluut aan vasthouden.

Met genieten heb ik het altijd moeilijk gehad. Ik heb nooit geleerd hoe dat moet. Als ik al eens probeerde te genieten of eens een vrije dag nam tijdens de week – omdat ik in het weekend werkte – om te gaan winkelen, voelde ik me meteen schuldig. ‘Wat zit jij hier nu te niksen, je zou beter productief zijn’, klonk dat stemmetje dan. Waarop ik snel met een steen in mijn maag naar huis reed, om van dat schuldgevoel weer af te komen. Ik ben ook altijd gevoelig geweest voor wat mensen over me denken, zeker de mensen om wie ik echt geef. Zo had ik ook nog steeds het gevoel dat ik verantwoording moest afleggen aan mijn ouders. Ook toen ik al een tijd voor tv werkte, hadden ze zicht op mijn agenda. Ik weet nog dat ze het in het begin heel raar vonden als ik tijdens de week, na het werk, eens iets ging eten. ‘Toch niet in de week?’ Ik ben ook de eerste in de familie die zelfstandig geworden is, en die buiten een straal van 10 kilometer





rond Meulebeke gaan wonen en werken is. ‘Dat loopt hier niet goed af’, moeten mijn ouders gedacht hebben. ‘Ze staat niet meer met haar voeten op de grond, we zijn ze kwijt.’ En toen ik later piercings liet zetten in mijn oren, op punten die me zouden kunnen helpen bij mijn migraine, en – toegegeven – omdat ze ook lekker stoer ogen, was ik dan ook bang om daarvoor veroordeeld te worden. Het lijkt wel alsof ik om goedkeuring vraag, terwijl ik daar toch al iets te oud voor geworden ben.

## Rap en knap

Mijn genen zijn altijd graag met gezondheid bezig geweest. Zodra het kon voor mijn ouders hun werkschema, deed ik aan sport. Ik volgde sportkampen atletiek en zwemmen, en deed aan keurturnen bij turnclub ‘Rap en knap’ – *I kid you not* – in mijn hometown Meulebeke. En omdat mijn broer en ik niets anders deden dan buitenspelelen, was ik altijd wel in beweging. Dat raakte echter ondergesneeuwd toen ik voor tv begon te werken. Ik klopte lange dagen, er was geen tijd meer om te bewegen. Tot de netmanager van Eén me vroeg om *Vlaanderen Sportland* te presenteren. Pas nadat ik had toegezegd, vernam ik dat het programma gepaard ging met een uitdaging voor de presentatrice: op 15 weken 20 kilometer leren lopen. Shit, ik haatte lopen! Voor de Coopertest op school, oké. Maar toch niet voor je plezier? Ik kon het ook niet. Bovendien moest ik oppassen voor mijn migraine: lopen kon een aanval triggeren. Ik associeerde het dus alleen maar met negatieve zaken: straf, examens, stress, migraine. Maar omdat ik het programma echt wilde presenteren, heb ik de uitdaging toch aanvaard. En zo leerde ik duurlopen en ontdekte ik gaandeweg dat dat helemaal niet saai hoefde te zijn. Met dank aan een creatieve producer bij Radio Donna begon het idee te rijpen om een podcast te maken, waarin mensen op basis van een onderbouwd schema hoorden wat ze wanneer moesten doen. We hadden nooit verwacht dat het zo’n succes zou worden, er kwam een boek, en de podcast kroop vanzelf de grens over naar Nederland. Het werd overigens de meest illegaal gedownloade podcast. Een bedenkelijke eer, maar toch nog steeds een eer. Energy Lab maakte er een app van, en zo ben ik ‘madammeke Start 2 Run’ geworden, en ‘madammeke Hardlopen met Evy’, wat ik wel fijn vind. En ondertussen raakte ik verknocht aan het lopen.

Toen ik voor het eerst mijn knieschijf ontwrichtte, waardoor ik geopereerd moest worden en een tijdje rust moest nemen, voelde ik dat dit iets deed met mijn brein en gemoed. Ik ben nogal een piekeraar, en dat stak weer enorm de kop op. Ik was toen eind de twintig, zat in een moeilijke relatie met een ex-partner, had nog geen

kinderen, werkte veel en hard, maar de echte ik ontweek ik liever. In die zin denk ik dat mijn ontwrichte knieschijf wel eens een metafoor geweest kan zijn voor het feit dat ik zelf wat ontwricht was en niet in contact stond met mijn authentieke zelf. Ik deed niets anders dan *pleasen* en negeerde mezelf volledig. Het was toen dat ik yoga ontdekte. Om mij toch wat te laten bewegen, nodigde een vriendin me namelijk uit om eens mee te gaan naar de hangmatyoga. Ik had zoveel vooroordelen. Mijn mémé deed vroeger yoga, in de gemeentelijke sporthal, georganiseerd door het ocmw. En hangmatyoga was vast nog veel erger dan 'gewone' yoga! Maar zoals het een goede vriendin betaamt, bleef ze aandringen, en dus ging ik uiteindelijk overstag. Ik vond het fantastisch! Ondanks mijn beperkingen, aangezien ik nog revalideerde van mijn knieoperatie, kon ik toch de andere delen van mijn lichaam gebruiken en stretchen. Ook de bodyscan na de training deed me goed, en ik genoot intens van *savasana* in mijn hangmatcocon. Ik wandelde buiten met een glimlach van oor tot oor, en ben uiteindelijk een tweetal jaar hangmatyoga blijven doen.

Mijn eerste yoga-ervaring maakte iets wakker in mij. Nu was ik wel al altijd geïnteresseerd in alternatievere benaderingen van gezondheid. Zo ben ik vrij vroeg terechtgekomen bij iemand die vierdimensionaal lichaamswerk deed. Het was de eerste keer dat ik in contact kwam met andere manieren van genezen. Bij vierdimensionaal lichaamswerk wordt er gekeken naar je fysieke, emotionele, mentale en spirituele wezen. Dat vond ik ontzettend boeiend: hoe kon die man toch aan de hand van mijn lichaam voelen met welke blokkades ik zat? Er moest meer zijn dan wat we zien en dan de westerse geneeskunde. Ook bij mijn migraine had ik me al vaak vragen gesteld. De oorzaak werd doorgaans gezocht in het feit dat ik een binnenvetter was. Ik kreeg een pilletje hier en een middeltje daar. Maar ergens moest er toch een oorzaak zijn? Er is zoveel meer dan enkel datgene wat wetenschappelijk bewezen is. Neurologen kijken nog te vaak alleen naar het neurologische aspect, hoewel ik niet mag veralgemenen, want ook binnen de westerse geneeskunde zijn er steeds meer mensen die ook durven te kijken naar geconnecteerde disciplines en de minder meetbare aspecten van een mens. Maar zelf kijk ik liever ruimer: heeft het misschien te maken met mijn skelet, mijn nek, intoleranties in voeding, mijn ogen of nog iets anders? Of nog 'vager': met mijn psyche? Met de manier waarop ik de wereld bekijk? Met die gekleurde bril vol angst waarmee ik de dagen soms tegemoetga? Met dat diep ingesleten patroon van mij? Met die angst om niet genoeg te zijn, niet goed genoeg, niet slim, mooi, gevat, allround, perfect genoeg? Ik heb van alles gedaan en onderzocht. Maar in mijn eentje

is het zo'n ploetertocht. Ik vind het echt jammer dat er niet meer aandacht is voor de samenhang tussen alles. Begrijp me niet verkeerd, ik ben absoluut een voorstander van de westerse geneeskunde. Maar waarom zouden we ons daartoe moeten beperken, het ene sluit het andere toch niet uit? Waarom werken we niet wat meer samen, wat meer multidisciplinair? Het klopt toch niet dat die vragen vanuit de patiënt moeten komen?

### Op zoek naar de kern van de boom

Sindsdien heb ik een hele zoektocht afgelegd. Via lopen kwam ik bij yoga, en via yoga bij ademhaling, meditatie, massage, mindset, visualisatie en nog zoveel meer. Door mijn kennismaking met yoga was ik getriggerd om me verder te verdiepen. Tijdens een docentenopleiding werd ik klaargestoomd om yogales te geven. Omdat ik yoga nog niet doorleefd had, pakte ik het vooral aan vanuit mijn verstand. Dat veranderde na mijn tweede yogaopleiding bij mensen die geboren en getogen zijn in India, die yoga echt 'zijn': de crew van Yogalife (een aanrader trouwens voor wie ook een yogaopleiding wil volgen). Pas toen begon ik te voelen: daar gaat het dus over. Ik leerde mediteren, correct ademen, we gingen aan de slag met ons innerlijke kind (waarover later meer), ik bestudeerde filosofie en maakte kennis met alle laagjes die misschien niet wetenschappelijk bewezen zijn, maar die er wel echt zijn.

***“Be yourself, everyone else is already taken.”***

In mijn leven heb ik zo vaak het gevoel gehad dat ik te moeilijk of te lastig was, dat ik het te ver zocht, dat ik té was. Het was zelfs zo erg dat ik dacht dat ik wel overdreef met mijn migraine en iemand was die 'niet veel aankon en een heel lage pijngrens had'. Gelukkig weet ik vandaag dat ik ziek mag zijn van migraine. Dat het echt heftig is. Het klopt dat ik soms zoveel pijn heb dat ik niet kan opstaan of mijn ogen kan openen. Ik mag mezelf toestemming geven om niet zo streng te zijn voor mezelf. Dat is zo moeilijk geweest. Dat vervelende stemmetje, mijn innerlijke criticus, kreeg altijd de bovenhand.

Het voelde alsof er diep vanbinnen een grote leegte zat. Alsof er verdriet in mij zat. Nochtans deed ik alles volgens het boekje. Ik zorgde dat iedereen tevreden was en iedereen wás ook tevreden. 'Evy is toch een brave, applaus!' Aan de buitenkant was

er een perfect leven. Maar ik voelde me eenzaam, alleen, angstig en verdrietig. Er stond een grote, schijnbaar stevige boom, maar het voelde aan alsof die vanbinnen hol was. Bij het minste beetje wind kraakte en beefde de boom. Ik reageerde ook op élk beetje wind. Het was me allemaal te veel.

Dus ging ik op zoek naar de kern, diep vanbinnen. En bouwde ik die – ring per ring, laag na laag – opnieuw op. Ik ben er nog steeds niet, en misschien wel nooit. Ik ga door al mijn laagjes. Van het ene naar het andere en weer terug, want een prachtig evenwichtig parcours is het zeker niet. Maar de tocht naar de binnenkant is zoveel boeiender dan de tocht naar de buitenkant. Ik weet niet of ik ooit nog terugraak bij wie ik was toen ik geboren werd, in alle puurheid. Maar ik wil wel mijn best doen om het te proberen, want dat is waar het echt om gaat. Al het andere zijn maar aangeleerde, oppervlakkige randelementen. Mij gaat het om die kern.

### **Over maïzena en arrowroot**

Wat had ik op mijn zoektocht graag heel concrete tips gehad om me te helpen, bijvoorbeeld wanneer ik overprikkeld, overweldigd of angstig was. Daarom schrijf ik dit boek. Om jou de tools te geven die ik zelf bij elkaar heb moeten sprokkelen. En niet omdat ik de alwetende waarheid in pacht heb. Het idee is niet toevallig ontstaan tijdens de eerste lockdown van de coronapandemie, die voor mij helemaal geen straf was. Er moest zoveel minder, ik had een excuus om nee te zeggen, om ergens niet naartoe te gaan. Er mocht rust zijn.

Ik heb geleerd – en leer nog steeds – om de oorzaken aan te pakken van wat ik voel. Nog meer dan vroeger leer ik mezelf stap per stap nieuwe gewoontes aan op het vlak van voeding, slaap, beweging, geuren, kleuren, gedachten... en ik merk dat dat me goed doet. Met dank aan een aantal supergoede begeleiders, coaches en experts ben ik mezelf aan het heropleiden. En dat is met vallen (veel vallen soms), maar vooral ook met opstaan. En die positiviteit wil ik graag met je delen. Ik wil je laten weten dat het kan. Wil dat zeggen dat je je nooit meer slecht, moe, depri, angstig of wat dan ook zal voelen? Nope, sorry... Maar het wordt wel beter en je hebt het zelf in handen. Je kan jezelf echt trainen en diepgewortelde gedachten, patronen en overtuigingen afleren en nieuwe, gezondere gewoontes aanleren. Eerst zal het een ontielig klein en smal aardeweggetje zijn, maar hoe meer je oefent, hoe langer je die nieuwe weg bewandelt, hoe steviger die wordt, hoe breder, hoe stabiel en hoe makkelijker je erop blijft lopen.

Dit boek gaat over jezelf durven zijn. Over het volledig durven omarmen van wie je bent en wat je nodig hebt om een fijn leven te hebben. Over hoe je lief of liever voor jezelf kan zijn. Hoe je grenzen kan bepalen en stellen. En over hoe je oprecht kan verbinden met de wereld om je heen, zonder jezelf weg te geven. Wat je in je handen houdt, is het resultaat van mijn zoektocht tot nu toe, dat ik met jou wil delen. Zie het als een soort toolbox, een doosje met muntjes waar je er eentje uit kan nemen als je het nodig hebt, of een ЕНВО-kistje vol handige shortcuts naar een inclusief leven. Of nog een vergelijking – ik heb een nogal visueel ingestelde geest: een sleutelbos met daaraan een aantal sleutels. Kies er eentje uit en probeer die op jouw deur naar je meer energieke, authentieke volle zelf. Is beweging jouw sleutel? Ga daar dan eerst mee aan de slag en misschien kan je daarna met een andere sleutel verder. Doe zo deurtje na deurtje open, tot je helemaal in de kern van je eigen huis zit.

Ik ben me gaandeweg steeds meer gaan verdiepen in gezond, haalbaar, goed voor jezelf (en anderen) zorgen. Vandaar: *Start to feel great*. Dit boek zit vol tips en tricks die ik tijdens mijn leven verzameld heb en waarop ik terugval als het eens wat minder gaat. Heb je er iets aan? Top! Vind je het quatsch? Ook goed. Ik heb me – uiteraard – ook afgevraagd: wie ben ik om dit boek te ‘mogen’ schrijven? Dat noemen ze trouwens het impostersyndroom, maar daarover hebben we het later nog wel. Intussen ben ik erachter gekomen dat het ‘mag’. Omdat ik gewoon mijn eigen blik op de dingen meegeef, vanuit mijn ervaringen en vooral ook vanuit de beste bedoelingen. En dat volstaat. Zéker omdat ik dit onderbouw met mensen die wél experts zijn in de thema’s die aan bod komen. Want ik vind het wel belangrijk dat we dieper graven dan enkel mijn eigen ervaring en kijk op de dingen: hoe komt het nu dat iets zus of zo is, wat is de wetenschappelijke grond hiervoor, wat gebeurt er in je brein of lichaam als je dit of dat doet...

Enter: mijn experts! Op mijn pad heb ik het geluk gehad om kennis te mogen maken met een aantal superfijne mensen, die ik mijn *start-to-feel-great-friends* noem, en die me elk op hun eigen manier en met hun eigen expertise een stapje vooruitgeholpen hebben. Ik wil je ze niet onthouden, en heb hen dus ook betrokken bij dit boek. Ze hebben hun inzichten en wijsheid voor jou met mij gedeeld. Ik breng je dus de expertise van heel veel mensen, doorspekt met mijn eigen ervaring. Beschouw mij gerust als de maïzena. (Of is dat tegenwoordig arrowroot, de ‘hippere’ versie van maïzena? Als ik mezelf dan toch mag heruitvinden, dan ben ik misschien beter arrowroot.) Eigenlijk

heb ik op die manier een andere draai gegeven aan mijn oorspronkelijke job van vertaalster, want nu vertaal ik eigenlijk nog steeds: de boodschap van experten allerlei, naar haalbare, verstaanbare adviezen voor elk van ons. Niet in het minst voor mezelf.

**Tom De Prest** leerde ik kennen toen ik deelnam aan *Dancing with the Stars*. Vergis je niet, met vier uur training vijf keer per week, is deelnemen aan dat programma topsport. Mijn stramme spieren mocht ik bij Tom laten masseren. Al klinkt dat veel meer als wellness dan het eigenlijk was. Tom werkt rond de connectie tussen body en mind, en noemt zichzelf ‘neurotherapeut’. Ik heb nog nooit zo hard geroepen van de pijn als wanneer ik op zijn tafel lag, maar de pijn was (achteraf) wel altijd zeer heilzaam. Meer info over Tom vind je op [www.groepspraktijk-nu.be](http://www.groepspraktijk-nu.be).

Bij **Chantal Smedts** mocht ik een coachingtraject volgen. Dat vond ik superfijn, want ik ben altijd bereid om nog meer aan mezelf te werken. En iemand anders kan altijd nieuwe inzichten brengen, of extra sleutels om het slot nog wat meer open te wringen. Chantal is een ervaren ICF-gecertificeerd coach en een van de oprichters en eigenaars van Qlick, dat gespecialiseerd is in coaching en training met een frisse kijk. Zij ging met mij in gesprek en benaderde de dingen waar ik tegenaan liep via mijn gedachten, mijn mind. Meer info over Chantal vind je op [www.qlick.today](http://www.qlick.today).

**Michaël Sels** leerde ik kennen via Pelckmans Uitgevers. Hij is hoofddiëtist in het Universitair Ziekenhuis Antwerpen, maar zijn interesse in voeding was er al toen hij kind was. Zijn grootouders hadden namelijk een brasserie. Het bracht hem ertoe om zelf naar de hotelschool te gaan en chef-kok te worden. Maar hij wilde meer, want hij wilde ook weten wat voeding voor je lijf kon betekenen. Dus ging hij nog voedings- en dieetkunde studeren. Vandaag combineert hij de wetenschap en zijn achtergrond als chef in zijn functie als hoofddiëtist, als tv-gezicht bij njam! en als auteur van het boek *Lekker Lang Leven*. Meer info vind je op [www.michaelsels.be](http://www.michaelsels.be).

Ook **Inge Declercq** leerde ik kennen dankzij de uitgeverij. Inge is arts, neuroloog, gecertificeerd slaapexpert en auteur van *Slaap wijzer* en *De kracht van slapen*. Vanuit een wetenschappelijk onderbouwd pragmatisme heeft ze er haar specialisatie van gemaakt om op een empathische manier mensen te leiden naar betere prestaties, meer veerkracht, energie en gezondheid, en dat door hun slaap- en waakkwaliteit te optimaliseren. Inge is net als Michaël verbonden aan het Universitair Ziekenhuis Antwerpen. Meer info vind je op [www.sleepwell-stressless.com](http://www.sleepwell-stressless.com).

Styliste **Donia Sassi** heb ik dan weer ontmoet tijdens het shoppen. Terwijl ik in het kleedhokje een nieuwe outfit stond te passen, hoorde ik haar praten tegen een klant voor wie ze de styling verzorgde. En alles wat ze zei matchte zo goed met hoe ik over kledij en styling denk, dat ik haar daar en dan gevraagd heb of ze wilde meewerken aan dit boek. Enter Donia Sassi, sinds kort aan de slag als zelfstandig styliste met als motto ‘*Reinvent your closet*’.

**Kristof Lefebre** van MIGLOT Fragrances had al toen hij apotheker was een passie voor parfum en huidverzorging. Hij heeft zich uiteindelijk gespecialiseerd in de aromachologie. Dat is een discipline die de invloed van geuren op onze emoties, ons gemoed en ons gedrag bestudeert. Interessant natuurlijk: ook geuren beïnvloeden hoe we ons voelen! Een onderwerp dat niet mocht ontbreken in dit boek, want ook ik ben verzot op geuren en zet ze bewust in om een bepaalde *mood* of mindset te creëren. Meer info vind je op [www.miglot.com](http://www.miglot.com).

En dan is er tot slot nog **Tiffany Veys** van Mind The Voice. Haar leerde ik kennen toen ik een tienbeurtenkaart zangcoaching cadeau kreeg van mijn man Frederik (omdat hij weet hoe graag ik zing en altijd voor originele cadeaus zorgt). Tiffany is de favoriete zangcoach van vele bekende Belgische topartiesten, en ook van mij. Maar eigenlijk is ze zoveel meer dan een coach. Ze voelde supergoed aan wie ik ben, wat ik nodig had en gaf me – los van het zingen – tips om mijn stem te laten horen. Je leest er meer over op [www.mindthevoice.be](http://www.mindthevoice.be).

### **Mijn waarden en normen als kompas**

Hoe het vandaag met mij gaat? Heel goed. En tegelijk worstel ook ik nog steeds met sommige dingen. Op professioneel vlak volg ik alsmaar meer mijn eigen weg en (letterlijk en figuurlijk) ook mijn eigen buikgevoel. Mijn carrière is me niet alles waard. Ik zal me niet verloochenen of me anders voordoen dan ik ben om toch maar kans te maken op die ene job. Maar tegelijk blijf ik flexibel, doe ik mijn job nog steeds met hart en ziel én bekijk ik de dingen met een open mind.

Ik probeer ook meer van dag tot dag te leven, zonder daarbij mijn waarden en normen – die mijn ‘richting’ zijn – uit het oog te verliezen, en te kijken naar wat er zich die dag aandient, wat ik op dát moment kan doen. Ik probeer ook minder te ‘moeten’ en meer te ‘kunnen’ en ‘mogen’, zonder dat daarbij mijn leven spectaculair veranderd



is. Het is vooral ook mijn eigen kijk op de dingen die veranderd is. Ik probeer met een andere bril naar dingen te kijken. Natuurlijk zijn er nog steeds dingen die 'moeten', natuurlijk kan ik niet enkel doen waar ik zin in heb. Maar ik heb wél vat op hoe ik naar die dingen kijk. In plaats van de was 'te moeten doen', probeer ik ernaar te kijken als 'ik doe de was omdat ik ervan geniet om vers gewassen en schone kleren aan te doen'. In plaats van 'te moeten koken' probeer ik het zo te bekijken dat ik 'graag zelf kook, omdat ik graag gezond en lekker wil eten en hetzelfde wens voor mijn gezin'. Dat alleen al geeft al een heel ander gevoel. Het komt uiteindelijk op hetzelfde neer, maar door het positiever te formuleren in mijn hoofd, voelt het ineens ook anders. Je kan het ook negatief blijven formuleren, maar dan kost het je twee keer energie: één keer om er negatief tegenaan te kijken en één keer om het in een negatieve sfeer te 'moeten' doen. En natuurlijk lukt me dat niet altijd en elke dag – ik ben ook maar een mens. Maar het helpt me toch vaak genoeg om het te blijven doen. En ook hier merk ik: oefening baart kunst. Hoe meer ik deze nieuwe manier om naar dingen te kijken toepas en oefen, hoe beter het aanvoelt en hoe meer ik het ook écht geloof.

Aan het feit dat er in mijn branche (zoals in vele andere branches) veel willekeur, subjectiviteit en toch nog wel wat verschil is tussen mannen en vrouwen, kan ik weinig veranderen. Maar ik kan wél gewoon dapper mezelf blijven, mijn normen en waarden blijven hanteren. En op die manier komen er ook allerlei opdrachten binnen, heb ik gemerkt. Misschien soms iets minder *out there* en 'glamoureuus' op het eerste gezicht, maar voor wie dient al die glitter en glamour? Vooral weer voor de buitenwereld, en was mijn doel niet om vooral voor mezelf te 'gaan'? Dingen te doen die bij mij passen en die mij in eerste instantie voldoening en een goed gevoel geven? Uiteraard zitten er overlaps tussen ook, zoals het programma *Stukken van Mensen* bijvoorbeeld. Zowel voor als achter de schermen is er écht een goeie vibe bij dat programma. Toffe dealers, een toffe redactie, productie en technische ploeg en allemaal samen hangen we heel erg aan elkaar. Het is elk jaar opnieuw alsof we met de Chiro op kamp gaan, die drie weken opnames die we hebben voor elk nieuw seizoen. Daar valt alles samen: nationale tv, iets dat geheel in lijn is met mijn normen en waarden, een op en top professionele aanpak, tegelijk met een warm hart en met een serieuze hoek af (jammer dat niet alles op tv getoond kan worden). *Love it*. Eigenlijk zouden ze beter van wat er achter de schermen gebeurt een apart tv-format maken. Dat zou nog eens authentieke tv zijn! Wat mij betreft mogen er nog vele seizoenen komen, maar ook daar staat wellicht een 'houdbaarheidsdatum' op in tv-land. Jammer, maar zo is het nu eenmaal. Maar zolang het mag duren, geniet ik er ten volle van.

## Frederik, Alec en Helena

Privé heb ik stabiliteit en dat is voor mij de grond van waaruit alles vertrekt. Mijn hart moet zich begrepen en veilig voelen om te kunnen floreren op professioneel vlak. Trek die grond van onder mijn voeten weg en ik ben volledig van mijn melk. Ook daarin hebben mijn man en ik elkaar gevonden: we zijn gelijk én tegelijk anders genoeg. We stimuleren elkaar om onszelf te zijn, maar vinden voldoende raakvlakken. We hebben respect voor elkaars manier van zijn en zijn elkaars grootste supporters. En natuurlijk zijn er soms rimpels op het water, natuurlijk zijn er ups maar ook downs, maar we beseffen dat begrip, praten en liefde al veel kunnen oplossen. Voor zo'n fijne man waar ik twee topkinderen mee op de wereld heb mogen zetten, ben ik heel dankbaar.

Ook de kinderen zijn een belangrijk onderdeel in mijn leven. Ik vond het best een enorme switch om mama te worden. Ik ben nooit het type geweest dat al van haar zes jaar wist dat ze kindjes wou. Ik wist wél dat ik kinderen wou, maar mijn biologische klok tikte niet echt. Toen ik echter als prille dertiger Frederik tegen het (het mag gezegd: toch wel zeer bevallige) lijf liep, besepte ik wel: als ik met iemand kinderen op de wereld wil zetten, dan is het wel met hem én dan mogen we er niet te lang meer mee wachten. En zo geschiedde. Hij dacht er net hetzelfde over en toen we een half jaar samen waren, was ik zwanger. En nee, het was geen ongelukje. Alles voelde gewoon goed, dus waarom wachten? Ik was 'al' 33 toen Alec geboren werd en na een spoedkeizersnede was ik helemaal ondersteboven. Mijn leven zoals ik het gewoon was, kwam op z'n kop te staan. Daarvoor werkte ik veel, laat en vroeg, weekends en vakanties, want ik hield van mijn job en vond het geen opgave. Integendeel, ik was net heel dankbaar voor alle kansen die ik kreeg en voor elk stapje dat ik daarmee kon groeien. Maar nu was er dat kleine wezentje dat op de eerste plaats kwam en structuur nodig had, vaste tijdstippen om te eten en slapen, met z'n mama en papa constant in de buurt. Ik heb er even over gedaan om me te settelen in de rol van mama. Die roze wolk heb ik nooit echt gezien, laat staan erop gezeten. Maar ik zag Alec wel graag van het eerste moment dat hij er was en gaandeweg hebben we onze weg gevonden. Het evenwicht vinden tussen werken, jezelf zijn, mama zijn en al die andere rollen die je in het leven hebt, blijft een moeilijke opgave. Maar het is er intussen wel. Mits veel flexibiliteit, relativiseringsvermogen en wat duidelijker grenzen aangeven, lukt het me intussen om me goed te voelen en naast mama ook nog mezelf te kunnen zijn. Ook weer met dank aan mijn man, maar ook aan mijn ouders, schoonouders en de ont-haalmoeder. Het evenwicht zat zelfs zo goed dat we ons nog een tweede keer hebben

voortgeplant, met als resultaat een prachtige dochter: Helena. Bij haar had ik de indruk dat het net iets 'kalmer' ging. Zowel de bevalling zelf (natuurlijk), als de aanpassing van één naar twee kinderen. Ons leven stond toch al in het teken van een kind, dus vond ik die aanpassing minder moeilijk en allesomvattend dan van nul naar één kind te gaan. Oké, het is qua praktisch geregeld nog wel een niveau hoger schakelen, maar de 'ingesteldheid' en 'structuur' was er dankzij Alec al wel.

Dus ja, vandaag gaat het goed met mij. En de eerste stap op weg hiernaartoe, bestond uit het engagement tegenover mezelf om in de spiegel te kijken, en om mezelf te proberen terug te vinden. Wie staat daar nu eigenlijk voor mij? Wat wil zij, wat heeft zij nodig en wat vooral niet? Wat zijn haar grenzen, waar krijgt ze energie van, waar wil ze naartoe en wat zegt haar buikgevoel? Voel jij dit engagement ook, dan help ik je in wat volgt graag op weg om het pad naar jezelf terug te vinden. Genoeg over mij dus, de rest van dit boek gaat over jou.

Liefs, Evy



02

start to feel



