








# MEREDITH VAN OVERLOOP

A brown donkey with a white patch on its side is standing on a wooden ramp with gravel. The background shows a grassy field and a fence.

NIET PERFECT  
TOCH CONTENT







# Inleiding

Wil jij ook *altijd* gelukkig zijn? Misschien wil je graag innerlijke rust, of dat je leven in balans is? En nu we toch bezig zijn: je wilt vast dat je relaties nog harmonieuzer zijn, je lichaam wat strakker, je baan nog boeiender, je kookkunsten nog opzienbarender? Kortom, je wilt je leven en jezelf nog meer onder controle?

Er wordt beweerd dat dat kan. In zelfhulpboeken, magazines en social media worden we om de oren geslagen met tips om een beter Zelf te worden. Er is een hele geluksindustrie ontstaan die ons, ongetwijfeld met de beste bedoelingen, zo snel mogelijk wil helpen om die staat van permanent geluk te bereiken.

**Maar, als geluk zo maakbaar is als wordt beweerd, waarom zijn we dan niet massaal gelukkig?**

Ik ben het in ieder geval niet altijd. En als we de cijfers mogen geloven, ben ik duidelijk niet de enige.

Een derde van de bevolking is gestrest, gespannen, verdrietig, gedeprimeerd of kan niet slapen van de zorgen. Eén op tien kampt met angststoornissen. Eén op vijf vrouwen gebruikt slaap-, kalmeringsmiddelen of antidepressiva.

– *Nationale Gezondheidsenquête 2013*

Zou het kunnen dat de verwachting gelukkig te moeten zijn, ons onnodig veel druk op de schouders legt? Uiteindelijk is een gelukkig gevoel een momentopname, net zoals een boos gevoel of een jaloers gevoel dat is. Soms zijn we gelukkig en soms niet. Soms baal ik als een stekker en op andere momenten barst ik uit mijn vel van passie. Soms schijnt de zon maar vaak ook niet. Op veel momenten is het leven gewoon grauw en grijs. Dan is er niets bijzonders aan de hand. Tot er een storm opsteekt...

De natuur biedt het ons allemaal: regen, zon, storm, een stille blauwe lucht... De natuur kent haar cycli van vertragen en versnellen, haar periodes van groei en van verval, en die wisselen elkaar af.

Zijn we die natuurlijke 'flow' dan ergens onderweg vergeten? In de wereld van vandaag moet alles constant fantastisch zijn. We moeten 24 uur per dag, 365 dagen op een jaar, een stralende glimlach op ons gezicht toveren.

We willen controle en stabiliteit. Als er iets verandert, moet het beter, groter en sneller. En als het goed is, willen we geen verandering.

'Zo vroeg een ex mij recentelijk via WhatsApp of ik vrolijk was. De verplichting vrolijk te zijn houdt nooit op.'

– Arnon Grunberg, in een column in *Humo*

Maar is dat eigenlijk wel mogelijk: zo'n stabiel, snel en perfect leven? Vraag ook jij je soms niet af of dit alles nog wel realistisch is?

En bovenal, word je daar net als ik niet ontzettend moe van?

Je kunt tegenwoordig geen krant meer openslaan of de cijfers over burn-out springen je in het oog.

Volgens de Stichting Burn-out heeft niet minder dan 14% van de werknemers burn-outklachten.

Zelf was ik op een bepaald moment ook goed op weg. In 2009 richtte ik mijn bedrijf Triangis<sup>1</sup> op. Van meet af aan werden we overspoeld door vragen en op korte tijd bouwden we een mooi klantenportfolio uit. Het waren ontzettend drukke tijden. Ik genoot van het succes. Maar tegelijkertijd vergat ik te voelen en durfde ik geen grenzen te stellen uit angst klanten te verliezen. Bovendien moet je, als coach, toch zélf het goede voorbeeld geven en positief en vitaal door het leven fietsen, niet?

In het najaar van 2012 kwam er een keerpunt. Mijn agenda was overvol, ik kon amper volgen. Ik legde vele kilometers af, hield me

---

<sup>1</sup> Triangis is gespecialiseerd in ontwikkelingstrajecten op het vlak van communicatie, leiderschap & teamwerking en zet hierbij onder andere paarden in als onderdeel van een traject.

aan een strakke planning, maakte lange dagen, beantwoordde een onafgebroken stroom van mails en telefoons en nam weinig tijd om te recupereren. Bovendien gaf ik me telkens voor de volle 100%, want voor minder dan perfect ging ik niet. Van doseren was geen sprake. Resultaat: ik was uitgeput, maar *dreef* verder. Als je werk je passie is, vind je dat er niet gezeurd mag worden. Ik dacht: 'Ik mag van geluk spreken, niet flauw doen dus!' De tinnitus en hyperacusis (oorsuizen en overgevoeligheid voor geluid waar ik na mijn muzikale periode met Pop In Wonderland alsmaar meer last van kreeg) piekten maar ik bleef mezelf forceren.

De winter kwam en terwijl de natuur rondom mij vertraagde, raasde ik verder in hetzelfde tempo. Tot ik op een ochtend de paarden uit de wei moest halen om ze voor te bereiden voor een groep. Het was nog donker en ik ploeterde me een weg door de diepe modder. Mijn hoofd tolde van de to-do's, mijn ademhaling was hoog en haastig, mijn blik vernauwd, mijn hart verkramp. Ik riep de paarden. Héél langzaam kwamen ze uit de mist naar me toe gestapt. Ik herinner me nog goed de irritatie die ik daarbij voelde en de gedachte: 'Kan het niet wat sneller, ik heb niet de hele dag!' Toen duwde Bifidus, een kleine witte pony, mij omver en ik viel languit in het slijk. Plotseling ervoer ik de stilte van de natuur om me heen, en vooral ook het schrille contrast met mijn eigen innerlijke, hitsige drukte. De paarden kwamen om mij heen staan en ik voelde hun rust. Toen wist ik: 'Het is winter.'

Er is een verschil tussen weten en voelen. Instinctief had ik in die periode vast wel al een tijdje door dat ik moest afremmen. Maar mijn hoofd bleef maar tolleren en draaien alsof er een muisje in een rad liep. Ik was tegennatuurlijk bezig, en dat wreekte zich.



Maar het waren dus onze paarden die me tot stilstand brachten. Op dat moment besloot ik om nauwkeuriger te kijken naar de natuur om mij heen en naar de ongeveer dertig dieren waartussen ik leefde. Op dat moment voelde ik dat het niet natuurlijk was om weerstand te willen bieden aan de cycli van versnellen en vertragen. Elke tijd heeft namelijk zijn tempo. Elk leven kent zijn periodes van geluk en ongeluk. Voor alles is er een tijd.

Waarom verlangen we dan van onszelf iets dat gewoonweg niet *kan*? Alsmaar doorgaan in hetzelfde tempo... Wat is er mis met tot rust komen? Waarom die angst dat we niet tegemoet zullen kunnen komen aan de eisen van onze omgeving? Waarom is er zoveel dat *moet*?

Sindsdien kijk ik anders naar de media, de reclame en de hele *ratrace*. Waar is de wijsheid te midden van de overdracht van kennis? Waar is het relativeren gebleven te midden van de hysterische stroom aan informatie?

‘Ik vind het een geruststellende gedachte dat we allemaal maar onnozelaars zijn. Er is zoveel moois uit fouten en knulligheden ontstaan.’

– Sofie Lemaire in een interview met *Humo* nr. 3870, november 2014

Nadat ik die winterochtend letterlijk door het slijk kroop, heb ik me een jaar lang ondergedompeld in de wisselende energie van de seizoenen. Het keren van de wind, het wolkenspel, het voelen van de kou, het onderdompelen van mezelf in de zon. Ik merkte zoveel op dat ik daarvoor niet zag.

Mensen vragen me vaak: ‘Wat heb jij toch met dieren? Vanwaar die liefde voor dieren?’ Ik kan niet anders dan antwoorden: ‘Ze helpen mij om te leven.’ Ik vind dat namelijk niet gemakkelijk, *leven*. Dieren



helpen mij om mijn mensenmuizenissen te relativieren. Ze helpen me bovendien om te durven vertrouwen op mijn instincten. Ik vind ook dat niet gemakkelijk namelijk, *vertrouwen*.

Mijn dieren laten mij zien dat het leven simpeler kan zijn dan we soms denken. Zij kunnen gewoon 'zijn', zonder meer. De intelligente levensvorm genaamd 'homo sapiens' dient verdorie op yogacursus te gaan om daar een glimp van op te kunnen vangen.

Met dit boek wil ik inspireren en troosten. Ik wil prikken en prikkelen. In alle kwetsbaarheid, want ook ik heb dagelijks last van mijn eigen 'mens-zijn'. Bovenal wil *Niet perfect, toch content* daarom een ode zijn aan de Moed en het Geduld. En daar is niets hips of heroïsch aan. Moed is bang zijn en toch springen. Geduld hebben kan behoorlijk saai zijn. Moed en Geduld zijn geen romantische *newage* begrippen.

De valkuil van het valse sentiment heb ik proberen te vermijden. Ik heb immers van de geiten, schapen en paarden in mijn omgeving geleerd dat de natuur echt niet romantisch in elkaar zit. Moeder Natuur kan behoorlijk hard zijn. Net als het leven zelf.

Het echte leven is geen permanente staat van Geluk en Innerlijke Rust. Er is niets mis met zoeken, struikelen, glijden, instorten, blunderen en balen. Het hoort er nu eenmaal allemaal bij. Het is het leven zoals het is.

*Niet perfect, toch content* is een pleidooi voor het imperfecte proberen. Het is allemaal niet perfect, maar toch proberen we!

Het boek is opgebouwd uit maandelijkse thema's. We kijken naar wat dieren in een welbepaalde maand zoal doen en laten. De dieren in dit boek spelen vanzelfsprekend in de eerste plaats een metaforische rol. De twaalf thema's die we gaandeweg samen zullen ontdekken zijn niet meer dan kapstokken waaraan we onze eigen ervaringen kunnen ophangen. Iedere maand zal ons de weg wijzen naar een instinct dat binnen in ons aanwezig is.

# Lente

## MAART

## APRIL

## MEI

# Versnellen en vermeerderen

## PLAATS MAKEN VOOR IETS NIEUWS

Opruimen	21
Nieuwsgierigheid, goesting, focus en flow	24
Uitstelgedrag en perfectionisme	27
Milde blik	33

## KIEZEN EN OPNIEUW BEGINNEN

Kiezen voor wie of wat je bent	35
Beslissen	45
Plannen	49
Durven te falen	50
Wat zou je doen als je geen angst had?	57
Hulp vragen en specialisten inschakelen	58

## JEZELF LATEN HOREN

Neem je plek in	66
Communicatie: Trek je grens	76
Congruent zijn	77
Feedback geven en krijgen	79
Authenticiteit	83
Afstand en nabijheid	87

# Zomer

## JUNI

## JULI

## AUGUSTUS

# Vertragen en vermeerderen

## ONS COLLECTIEVE INSTINCT VOLGEN

Contact en verbinding	99
Win-winsamenwerking	109
Complementariteit	116
Vertrouwen	118

## ONTVANGEN ZONDER MEER

Niet alleen geven maar ook nemen	131
Overontwikkelde wilskracht	133
Onvoorwaardelijk nemen	135
Dankbaarheid	136

## VOELEN EN SPELEN

Leef je in je hoofd?	147
Balans tussen hoofd en lichaam	150
Waar richt jij je aandacht op?	151
Speel, lach en verwonder je!	153
Je verwonderen over 'het gewone'	157



## Versnellen en verminderen

# Herfst

### AFSCHEID NEMEN

- 167 Loslaten  
179 Afscheid nemen  
183 Rituelen en organisatiecultuur  
188 Het ultieme afscheid: de dood

### SEPTEMBER

### OVERLEVEN

- 193 Aanpassen zit in je natuur  
196 Veerkracht  
199 Content zijn met wat er is

### OKTOBER

### VOELEN EN DOORBIJTEN

- 203 Het vuile verdragen  
205 Leren (en leven!) =  
uit je comfortzone treden  
208 Doorzetten  
209 Angst voor pijn

### NOVEMBER

## Vertragen en verminderen

# Winter

### NESTWARMTE OPZOEKEN

- 221 Vertragen  
224 Cocoonen met je clan  
227 Luisteren  
228 Empathie  
229 Het grotere geheel

### DECEMBER

### JE WINTERSLAAP DOEN

- 233 Goede voornemens  
236 Verstillen  
238 Voelen

### JANUARI

### WAKKER WORDEN

- 245 Slapen en ontwakken  
249 Gewoon 'ZIJN'  
252 Gewoon jezelf zijn  
256 Ademen  
259 Twee voeten op de grond

### FEBRUARI



Lente = Versnellen en vermeerderen

Opruimen

Altijd opnieuw beginnen

Jezelf laten horen

Nieuwsgierig zijn



# Lente

De lente is gekomen en wordt feestelijk door de vogels begroet met vrolijk gezang!

– Antonio Vivaldi, ‘Sonate voor de lente’, uit: *De vier jaargetijden*

In de lente worden de dagen langer. Het is een uitnodiging van de natuur om actie te ondernemen. In Europa worden in de lente de eenjarige voedselgewassen gezaaid. Het is een tijd van bloeien en groeien. Er is meer zonlicht en dat heeft een effect op alles wat leeft. Bij de mens zorgt zonlicht voor een stijging van de dopamine en de serotonine, stoffen die zorgen voor een algemeen welbevinden. Toch voor de mensen die veel buiten zijn... Helaas zitten de meesten onder ons ‘s morgens vroeg al in de file, brengen onze dagen door onder kunstmatig licht en komen ‘s avonds laat weer thuis, zonder een sprankel zonlicht op de huid te hebben gevoeld.

In de lente komen de dieren in actie. Het zonlicht doet ze ontwaken. Lammetjes worden geboren. Eekhoorns schakelen van hun voedselvoorraad over op jonge knoppen en scheuten. Ze worden veel actiever. Ook al doen ze niet echt een winterslaap (in tegenstelling tot wat vaak wordt gedacht), in de winter blijven ze veel langer in het nest. Katten, honden, paarden, geiten en nog veel andere dieren gaan in de rui; ze verliezen hun winterhaar.

EEN DAG UIT HET LEVEN VAN DE FAMILIE VANCOILLIE – DEMESMAECKER.  
HET IS LENTE

Cathy Vancoillie is een goed uitziende werkende moeder van 38 jaar. Ze is getrouwd met Frank Demesmaecker, product manager in een familiebedrijf. Samen hebben ze een zoon van 9 (Sam) en een dochter van 12 (Laura). Ze hebben een hond (Bas) en een kat (Sissi). Cathy werkt als account manager bij een internationale holding en doet haar werk ontzettend graag.

Cathy zingt luidkeels mee met de radio terwijl ze naar een klant rijdt. 'I can feel it, something in the air tonight'. Een verlegen zonnetje komt voorzichtig piepen achter de wolken en Cathy zet het raam wat open. Ondanks de lichte lentekriebels in haar buik, voelt Cathy zich moe. Bovendien is ze kwaad op zichzelf omdat ze zich zo moe voelt. Er is toch geen reden om zo moe te zijn. 'Verdorie, was ik maar wat sterker!' zucht ze. Toch noemen Cathy's vrienden en collega's haar een bijzondere vrouw. Ze ziet er steeds piekfijn uit, heeft een mooie carrière en leuke, welopgevoede kinderen. In haar trendy ingericht huis straalt Cathy 'succes' uit.

'Lentemoeheid, dat zal het zijn,' denkt ze. Misschien toch eens wat vitaminesupplementen halen. Of een voorraadje gojibessen inslaan. Superfood, dat is het tegenwoordig, daar word je gelukkig van. Bij de start van het nieuwe jaar heeft Cathy een lijstje gemaakt van goede voornemens. 'Gezonde voeding' stond op nummer 1. Daar is niet zoveel van in huis gekomen. Of toch wel, haar boterhammen met kaas 's ochtends bij het ontbijt heeft ze vervangen door havermoutpap. Ze hoopte dat dit haar meer energie zou geven, maar ze merkt er niets van. 'Het is nu al bijna drie maanden dat ik dat volhoud. Oh, wat mis ik mijn boterham met kaas!' Het voornemen om te gaan sporten hangt nog ergens in de lucht maar schijnt maar niet te willen landen. Het zelfverwijt steekt de kop op. 'Maar dat komt nog wel. Dat komt nog wel.' Cathy spreekt zichzelf moed in. Wanneer ze alleen is in de wagen, gebeurt dat wel vaker. 'Het gaat prima. Die vermoeidheid, dat is lastig, maar voor de rest is alles toch goed. De kinderen zijn gezond, ik heb een fijne echtgenoot, een leuke baan, een schattige hond en een mooie kat, een tuin waar niet al te veel onderhoud in is. Eigenlijk mag ik niet klagen.' Dat antwoordt ze ook wanneer mensen haar vragen hoe het met haar gaat. 'Ik mag niet klagen,' zegt ze dan. En ze maakt een nieuw plan: 'Die havermoutpap 's morgens kan ik maar beter laten vallen. Ik vind het eigenlijk ook helemaal niet lekker. Misschien gaat het gewoon over, dat gevoel van op de toppen van mijn tenen te moeten lopen. Het schuldgevoel. Ik zou willen weten waar het vandaan komt.'

Cathy leest graag boeken over psychologie. Om zichzelf beter te leren kennen. Of over positief denken. Of ze verdiept zich in gezonde leefgewoontes. Frank vindt het allemaal maar onzin. Al die theorieën die elkaar tegenspreken. Het ene jaar moet je zoveel mogelijk melk drinken, het volgende jaar is melk vergif. En al dat gedoe over lifestyle. Het woord alleen al. Frank gelooft meer in de oude wijsheden van zijn grootmoeder. 'In de winter moet je geen aardbeien eten.' 'Honger is de beste saus.' 'En in de lente is het tijd voor de grote schoonmaak.' Ze had een fijn stemmetje, die oma van Frank, en toch was ze een kranige dame. Wel honderd keer heeft ze hem



toegefluisterd: 'Als je iets nodig hebt, moet je het maar vragen. Een nee heb je, een ja kun je krijgen. Zo gaat dat in het leven.' Beter lifestyleadvies bestaat er niet volgens Frank.

Cathy is best trots op haar gezin. 'Frank en ik vormen een goed team.' Cathy post regelmatig foto's op Facebook, waar het geluk van af spat. Ze leiden een druk leven. Cathy is lid van de ouderraad en organiseert jaarlijks een buurtfeest. Ze vindt het belangrijk om wat gemeenschapszin tentoon te spreiden. Dat geef je dan toch ook mee aan de kinderen. Het is een kwestie van waarden. Naast haar baan, de kinderen en die andere activiteiten blijft er niet veel tijd over voor hobby's. Dat verwijt ze zichzelf geregeld. Af en toe probeert ze iets nieuws uit, maar niets kan haar lange tijd boeien. Het laatste was cupcakes bakken; een assortiment bakmateriaal en producten staat nu onaangeroerd in de kast. Welgeteld twee keer heeft ze dat gebruikt. Waarom ze niet verder doet? Toch wel weer die gedachten die haar kwamen teisteren: 'Die chemische kleurstoffen in de suikerpasta, dat kan niet goed zijn. Misschien krijgen we er later kanker van! En komaan zeg, figuurtjes maken op cakejes, het is zelfs een beetje kinderlijk. Ik zou veel liever een hobby hebben met wat meer klasse.' Het gekke is dat, wanneer ze bezig was met het versieren van die gebakjes, ze het toch wel leuk vond. Het waren de gedachten ervoor en erna die haar keer op keer weer deden terugkeren naar een interne twijfelstand.

Cathy is inmiddels aangekomen bij de klant. Hij geeft haar een compliment en ze bloost charmant. Tijdens het gesprek slaagt ze erin om een stuk omzet van de concurrentie af te snoepen. Dat geeft haar een kick. Een momentje waarop ze tegen zichzelf kan zeggen: 'Yes, je bent goed bezig.' Heerlijk voelt dat. Met het euforische gevoel nog in haar buik beluistert ze, vooraleer ze haar wagen start, de voicemail. Een bericht van haar manager. Zijn stem klinkt berispelijk. Dat is bepaald onrustwekkend. De rillingen lopen over haar rug als ze hoort dat één van haar grootste klanten zal worden weggehaald uit haar portfolio en aan Matthias zal worden gegeven. Matthias is een jonge snaak van 25, die nog maar drie maanden bij het bedrijf werkt. Hij denkt dat hij de wereld zal veroveren. Cathy werd aangeduid als zijn mentor, en ze heeft hem alles geleerd wat ze wist. Haar hart klopt in haar keel. Ze voelt zich verraden. Maar ze weet nu al dat ze Matthias noch haar baas zal vertellen wat ze werkelijk voelt. Als puntje bij paaltje komt, denkt ze: 'Ach, wie ben ik? Zo belangrijk is het allemaal niet. Laat die knaap maar doen, hij wil zichzelf bewijzen, dat is normaal op die leeftijd.'

Ze start haar wagen en voelt de nood om het euforische 'succes'-gevoel weer op te roepen. Ze belt haar beste vriendin Veronique.

Veronique neemt meteen op: 'Hey Cathy, lang geleden, leef je nog?'

'Goed goed Vero, ik mag niet klagen. Sorry dat ik niet eerder heb gebeld, ik heb het zo druk gehad met de voorbereidingen voor het buurtfeest. Hoe gaat het met jou?'

'Oh, prima. Tja, druk. Iedereen heeft het druk, niet? Hier is alles onder controle. Mijn dochter start nu ook met ballet. Leuk hoor, ze ziet er zo snoezig uit in haar balletpakje. Is dat niet iets voor jouw dochter, hoe is haar naam ook alweer, oh ja Laura? Och nee, ze is niet zo sportief hé, toch?'

Cathy zwijgt even. Het stoort haar dat haar dochter, net als zij, geen hobby's heeft. Sport zegt haar niets, en het idee om naar de muziekschool te gaan stuitte op luid verzet. Laura amuseert zich vooral door te chatten met haar vriendinnen.

'Ach ja, we kunnen niet allemaal hetzelfde zijn hé Veronique,' zegt ze achteloos.

Veronique snuift. 'Je moet wat strenger zijn met haar; ik heb jou dat al vaker gezegd maar het is waar. Kinderen hebben een duwtje in de rug nodig. Oh ja, ik heb vorige week voor de eerste keer vijf kilometer gelopen. Met Start To Run en Evy Gruyaert in je oren, zit echt goed in mekaar. Doe jij nog wel eens aan sport?'

'Euh nee, maar dat komt er nog wel van.'

'Jaja, dat ken ik. Dat zeg je allang hé. Maar je weet, op onze leeftijd...'  
Veronique lacht. 'Maar ik moet ophangen nu. Ik krijg bezoek straks. Vrienden van mijn man, en ik kook. Een vijfgangenmenu. Ik moet opschieten, die pasta maakt zich niet vanzelf klaar.'

'Maak je zelf pasta?' reageert Cathy ongelovig.

'Ja natuurlijk. Ik ga die mensen toch geen pasta uit de supermarkt voorschotelen. Kom zeg! Maar ja, soms wou ik ook dat ik wat meer als jij kon zijn. Zo...'

'Zo wat?'

'Zo... nonchalant. Jij verwacht niet zoveel van het leven hé. Je baan, je kinderen, en je bent tevreden. Dat is oké hoor, maar ik zou daar niet tevreden mee zijn. Ik vind dat je alles uit het leven moet halen wat erin zit. Uiteindelijk heb je alles toch zelf in de hand.' Veronique klinkt zo zelfvergenoegd dat Cathy zin heeft om haar smartphone door het raam te keilen.

'Zeg Cathy, kom nog eens een keertje langs hé. Het is zo lang geleden dat we elkaar hebben gezien. We moeten dringend bijpraten. Ik krijg binnenkort promotie op het werk, eindelijk word ik partner. Het werd tijd. Tot gauw hé!'

'Hoe komt het toch dat ik me na elk contact met Veronique zo slecht voel?' vraagt Cathy zich af. De laatste tijd toch. Vroeger was dat anders. Wat

hadden we een lol samen. Met 'vroeger' bedoelt Cathy de tijd toen ze nog op de schoolbanken zaten. De slappe lach, de geheimpjes die ze deelden. Er lijkt niets meer over van het samenzweerderige gevoel dat ze ooit deelden. Toen ze vorig jaar naar huis reden na een nieuwjaarsdrink bij Veronique thuis was Frank formeel: 'Dump die vriendin van jou,' zei hij. 'Ze kijkt op je neer. Heb je niet gemerkt hoe onbeschoft ze deed? En alsmaar pochen over haar succes als advocate, en er dan nog aan toevoegen dat ze niet begrijpt dat jij niet meer ambitie hebt dan 'een verkoopstertje' te zijn. Alsof ze niet weet dat account management wel wat meer is dan verkopen. En jij maar vriendelijk blijven knikken, alsof je vond dat ze gelijk had. Je leek wel een onderdanig hondje. Ik werd er doodziek van.'

Maar Cathy duwt het gevoel dat de vriendschap tussen haar en Veronique voorbij is weg. Ze denkt na over zichzelf. Veronique heeft misschien wel gelijk. Ik zou misschien toch wel wat meer mijn best moeten doen, denkt ze. Wat veeleisender zijn voor mezelf en voor mijn kinderen. Niet zo lui zijn. Meer uit mijn leven halen.

Het euforische gevoel van de verkoop is ver weg. Ze realiseert zich dat ze zelfs de kans niet heeft gehad over haar succes te vertellen aan Veronique. Zou Frank gelijk hebben? Een vriendschap loslaten, dat kan Cathy niet. Ze wil loyaal zijn. Ze wil zowel de perfecte moeder, de perfecte ouder, de perfecte echtgenote als de perfecte vriendin zijn. En vriendinnen dump je niet zomaar. Misschien moet ik toch beginnen met Start To Run, dan kunnen we eens samen gaan hardlopen. Onze vriendschap nieuw leven inblazen. Terwijl ze dit tegen zichzelf zegt, weet Cathy al dat ze ook dit voornemen niet zal omzetten in actie. Ze houdt niet van hardlopen.

## **Wat kan de lente je brengen?**

In de lente ontwaakt de natuur en bevrijden dieren zich van de winterballast. Als je het, net als Cathy, moeilijk hebt om afscheid te nemen van wat je bezwaart, kan de lente je daartoe uitnodigen. Even doorbijten om dan vrijer te bewegen.

Om ruimte te maken voor iets nieuws.

Jezelf opnieuw in de wereld te zetten.

Bepalen wat jouw plek is, en deze ten volle innemen.

Je grenzen trekken.

Wil je graag alles goed doen? Tegen alles en iedereen 'ja' zeggen? Wil je graag iedereen een plezier doen? Wel, de lente kan jou helpen om 'nee' te zeggen. Je kan het tenminste proberen. Ook in de natuur