

Linda Toonen

Hartenreis



Een **inspiratie-doeboek** om jouw
authentieke stem te vinden en te volgen

Inhoud

- 6 Proloog
- 8 Inleiding
- 11 *Inspiratie*
De uitbreekvrouw -
de kracht van het verlangen
- 22 1. Wat heb jij nodig
voor jouw reis?
- 30 *Inspiratie*
De nomade - het leven
volgen
- 38 2. Waar gaat jouw
reis naartoe?
- 46 *Inspiratie*
De draagmoeder -
de oerkracht van een vrouw
- 56 3. De uitdagingen
op je pad; jezelf
- 68 *Inspiratie*
De hardloopster -
van moeten naar willen
- 74 4. De uitdagingen op
jouw pad; jouw omgeving
- 82 *Inspiratie*
De avonturier - moed in
het groot én klein
- 92 5. Wie zijn jouw
reisgenoten?
- 95 *Inspiratie*
De reiziger -
met vertrouwen in het
diepe springen
- 106 6. De Reis van de Held
- 118 Dankwoord
- 121 Bronnen
- 122 Notities
- 127 Bijlage - Waarden

Ontwerp omslag en binnenwerk: vandijk ontwerpt
Foto auteur: Juul van Geleuken
Fotografie binnenwerk: Unsplash, Adobe Stock

© 2022 Uitgeverij Palmslag | Linda Toonen

www.aandachts.nl
www.palmslag.nl
info@palmslag.nl

Alle rechten voorbehouden. Niets uit dit boek mag worden verveelvou-
digd en/of openbaar gemaakt door middel van druk, internet, fotokopie,
microfilm of op welke andere (digitale) wijze dan ook, zonder vooraf-
gaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

No part of this book may be reproduced in any form by print, internet,
photoprint, microfilm or any other (digital) means without written per-
mission from the publisher.

ISBN 978 94 932 4546 4
NUR 740

Proloog



'Tante Linda, waar gaat het boek over dat jij nu schrijft?'

Met zijn grote bruine ogen kijkt hij mij aan.

'Over vrouwen die een droom hebben en die er alles aan doen om die droom waar te maken.'

'Komt het boek dan ook in de winkel en kan ik het dan kopen?'

Ik lach. 'Ja, dat is wel de bedoeling.'

'Vet!' In groep 3 vond hij lezen verschrikkelijk, maar inmiddels heeft hij de smaak te pakken.

'Maar eigenlijk gaat het over iets anders dan alleen dromen waarmaken,' zeg ik.

'O ja? Waarover dan?'

'Het gaat erover dat bij jou, bij mij en bij iedereen een beste vriend binnenin woont. Die vriend is heel wijs en wil graag dat jij gelukkig wordt. En dat jij de wereld een beetje mooier maakt. Gewoon door te zijn wie je bent. Dus hij fluistert soms dingen naar je. Bijvoorbeeld wanneer je een keuze moet maken. Of wanneer je iets doet wat niet bij je past. Maar ook als je iets doet wat je heel leuk vindt, dan laat hij het merken. Soms voel je het dan vanbinnen bruisen. Alsof er een fontein in je lijf zit.'

Hij knikt instemmend.

'Maar je hoort ook de stem van mama, van de meester, de voetbaltrainer, van je vriendjes en vriendinnetjes of iemand op YouTube.

En zij zeggen soms heel andere dingen dan het stemmetje van jouw beste vriend binnen in jou. Dat is lastig, want naar welk stemmetje moet je dan luisteren?'

'Dat had ik toen de juffrouw zei dat ze niet boos was, maar ik wist zeker van well' roept mijn nichtje verontwaardigd vanaf de andere kant van de kamer. Ze strijkt haar blonde krullen uit haar gezicht.

'Precies! En soms denk je dat de stem van een ander de waarheid is en dat je eigen stem niet klopt, dus dan luister je er niet meer naar. En na een tijdje hoor je het niet meer. Als jullie ooit het stemmetje kwijt zijn, dan hoop ik dat je het gaat zoeken. En dat je ernaar luistert als je het gevonden hebt. Net als de vrouwen in dit boek. Ook al is dat spannend.'

'Waarom is het spannend?' Ze huppelt naar me toe. In haar hand heeft ze haar roze knuffelkonijn.

'Omdat het stemmetje je soms aanmoedigt iets nieuws te doen wat je nog niet kunt of durft. Alsof je op reis gaat en niet weet waar naartoe.'

'Echt?' vraagt mijn neefje. Ik knik. Even is het stil.

'Ik weet het wel hoor,' zegt mijn nichtje. 'Een reis gaat altijd naar een supermooie plek op aarde, toch tante?' Ze kruipt bij mij op schoot.

'Ja, schat.' Zachtjes streel ik over haar rug. 'En soms is die plek dichterbij dan je denkt.' 📍

Inleiding



Zou jij je baan opzeggen zonder dat je een nieuwe hebt? Hangt het antwoord af van bepaalde factoren, zoals het hebben van een financieel vangnet of de mening van anderen? Maakt het voor die beslissing uit hoe vervelend je de baan vindt?

Ik heb het twee keer gedaan, in 2009 en 2019. Beide keren vond ik het doodeng. Maar wat mij de tweede keer fascineerde, waren de reacties vanuit de omgeving op mijn ontslag. Sommigen hadden opgemerkt dat het een voordeel was dat ik vrijgezel was en daardoor deze beslissing kon nemen. 'Dan neem je in ieder geval niet je hele gezin mee de afgrond in als het fout gaat,' aldus een kennis. Een collega had mij na het horen van mijn plan verbijsterd aangekeken. Alsof ik had verteld dat ik ging bungeejumpen zonder touw, wat overigens op sommige ogenblikken in het proces daadwerkelijk zo voelde. De meerderheid van de reacties was iets in de trant van: 'Moedig joh, dat zou ik ook wel willen, maar helaas heb ik...' Meestal kwam er dan iets als: een hypotheek, kinderen, een partner, te weinig geld op mijn spaarrekening, enzovoort.

Het laatste argument over de spaarrekening herkende ik, de overige redenen waren voor mij als vrijgezelle, kinderloze en in een huurhuis wo-

nende vrouw niet van toepassing.

Kon ik deze beslissing alleen nemen omdat ik vrijgezel was, geen kinderen en koophuis had? Het leek alsof ik met die stempels in een andere categorie kwam en dat het alleen daardoor haalbaar was.

Ik kon mij niet voorstellen dat je als vrouw alleen onder die voorwaarden je intuïtie kunt volgen. Ik besloot op onderzoek uit te gaan en vrouwen te interviewen die ook van de gebaande paden zijn geweken en hun intuïtie of droom hadden gevolgd, ondanks de genoemde 'beperkende' argumenten. Wat voor vrouwen zijn dit? Wat was hun worsteling? Kenden zij dezelfde angsten en twijfels die ik had gevoeld? En wat maakte dat ze hebben doorgezet? Wat was de prijs die ze betaalden en wat heeft het ze gebracht? En is het moederschap een reden om niet je hart te kunnen volgen?

Hoe gaaf zou het zijn om deze interviews en de antwoorden op de vragen te bundelen in een boek?

Tijdens een gesprek met schrijfcoach Veronica deelde ik mijn plan. Het was onze eerste afspraak. We zaten in haar tuin, aan het water.

'Het is een leuk idee om vrouwen te interviewen die een bijzonder verhaal hebben, maar het wordt pas interessant als je jouw eigen ervaringen ook deelt,' zei ze. Met haar grote grijsblauwe ogen keek ze mij aan. Ze nam een slok thee. De afdruk van haar rode

lippenstift was zichtbaar op het kopje.

‘Ja, dat snap ik. Maar ik heb tien jaar geleden, ten tijde van mijn eerste ontslag, ook al eens geprobeerd een boek te schrijven over mijn ervaringen en dat was geen succes.’

‘Waarom niet?’ Ze streek door haar blonde haar.

Ik keek naar het verroeste bootje dat aan de overkant van het water lag. Op het witte zeil was donkere aanslag zichtbaar.

‘Nou, dat ging naast het ontslag ook over een grote liefde die niet meer in mijn leven was. Het bleek moeilijk om die liefde los te laten als ik er steeds over schreef.’

‘Oké, dus dat is tien jaar geleden. Wil je over dit boek ook zo lang doen?’ Ze keek me lachend aan.

‘Nee. Nu gaan we het anders doen,’ zei ik resoluut.

Samen brainstormden we die middag over mogelijke vrouwen die ik kon interviewen. Dankzij Veronica’s daadkrachtige inbreng maakten we een planning en spraken af dat ik iedere twee maanden teksten zou inleveren die zij zou redigeren. Met een verwachtingsvol gevoel reed ik die dag naar huis.

In het jaar dat volgde interviewde ik vijf bijzondere vrouwen. Ik sprak met Sandra, een 61-jarige vrouw die als moderne nomade in haar camper door Nederland reist en ik ging op bezoek bij Sanne die mij haar aangrijpende verhaal vertelde over het draagmoederschap van haar zoon-

tje Jeppe. Midden in de eerste lockdown sprak ik online met atlete Jill, die haar baan als advocate had opgezegd om haar droom waar te maken; deelnemen aan de Olympische Spelen. Kunstenaars Anouk vertelde mij over haar avontuurlijke leven nadat zij op jonge leeftijd beide ouders verloor. En Michelle nam mij mee in haar leven als reiziger en hoe ze in een jaar tijd zwanger werd, haar relatie beëindigde, ontslag nam en verhuisde.

De gesprekken met deze inspirerende vrouwen waren ontroerend. Ik was steeds weer onder de indruk van hun moed om trouw te blijven aan zichzelf en de veerkracht om bij tegenslag toch door te gaan.

Naast het beschrijven van de interviews bleek het gaandeweg het proces een logische stap om mijn kennis en kunde als psycholoog en avonturier toe te voegen en er een inspiratie-doeboek van te maken.

Ik hoop dat dit boek je inspireert. Misschien geven de verhalen en oefeningen jou het zetje dat nodig is om toch het stemmetje diep vanbinnen serieus te nemen. Om te geloven dat alles mogelijk is en dat je jezelf maar ook jouw omgeving zoveel te bieden hebt als je durft te vertrouwen op de stem van je hart.

Ik wens je veel plezier op jouw hartenreis.

Lieve groet,

Linda Toonen

Inspiratie

De uitbreekvrouw

- De kracht van het verlangen -

Ik nam dus twee keer ontslag, zonder vooruitzicht op een nieuwe baan. Voorafgaand aan de eerste keer in 2009, belandde ik iedere avond uitgeteld op de bank. Ik vond het werk als kinderpsycholoog niet meer leuk. De complexe casussen, de vervelende sfeer in het team, mijn grote verantwoordelijkheidsgevoel; het was een last geworden. Ik was achtentwintig jaar en moest er niet aan denken om tot mijn zevenenzestigste zo door te gaan.

Tevergeefs zocht ik op internet naar nieuwe functies en organisaties. ‘Wat kan ik anders dan psycholoog zijn?’, ‘Perfect is het toch nergens?’ en ‘Misschien moet ik een aanvullende opleiding doen en is het dan wel weer leuk’. Met deze gedachten sleepte ik mij iedere ochtend toch weer naar het werk. En ’s nachts lag ik ervan wakker. Het voelde alsof ik helemaal vast zat. Alsof ik geen keuzes had. De optie om ontslag te nemen zonder een nieuwe baan te hebben, kwam toen niet eens in mij op.

Het verhaal gaat dat als je een kikker in een pan met water zet en deze pan opwarmt, de kikker blijft zitten tot hij uiteindelijk doodgaat door de hitte. Maar als je hem ineens in het hete water zet, dan springt hij eruit. Bij een laatste check op Google lijkt het verhaal een broodje aap te zijn. Toch illustreert het mijn situatie van destijds. Ik bleef maar in dat veel te hete pannetje zitten. Ik ging niet echt dood, maar wel een beetje zielendood; ik bruiste niet meer.

In diezelfde periode kwam ik tot de conclusie dat mijn Grote Liefde helemaal niet zo liefdevol was. Een confronterend inzicht, want tot dat moment zei iedere vezel in mijn lichaam dat wij bij elkaar hoorden. Ken je de film Jerry Maguire met Tom Cruise nog? Dat hij dan tegen haar zegt: 'You complete me'? Dat was precies wat ik voelde. Niet bij Tom Cruise, maar bij deze Grote Liefde. Helaas was hij vooral bezig met het compleet maken van zijn lijst potentiële bedpartners.

Met een gebroken hart en een uitzichtloze situatie op het werk snakte ik naar een mogelijkheid om langere tijd weg te gaan, bij voorkeur naar het buitenland. Ik wilde een periode even niets moeten, zodat ik weer kon voelen welke volgende stap passend zou zijn. Ik besprak dit met mijn vader. We zaten in de 'computerkamer' van mijn ouderlijk huis, op van die harde houten stoelen.

'Wat als ik dan uiteindelijk ga emigreren? Wie zorgt er dan voor jou en mama als jullie oud zijn?'

Vijf jaar voor het moment met mijn vader in die kamer werkte ik als vrijwilliger voor SOS Kinderdorpen in Botswana. Een langgekoesterde wens kwam daarmee uit. Tijdens de eerste maanden van mijn verblijf was ik vooral in shock over alles wat anders was. Alsof ik toen pas via een andere cultuur kennismakte met mijn eigen cultuur. Daarna werd ik verliefd op het land. De kleurige gewaden van de vrouwen, de geur van de braai, de traditionele Afrikaanse dans en muziek, de aardse mentaliteit. Het contact met de kinderen en moeders uit het dorp was hartverwarmend. Na een halfjaar nam ik afscheid en wat deed het afscheid nemen pijn. Ik was misselijk en de tranen bleven maar komen. Thuis in Nederland heb ik maanden heimwee gehad en uiteindelijk ben ik nog twee keer terug geweest. Ik wist dus hoe verknocht ik kon raken aan een ander land. Het idee om naar Botswana te emigreren heeft een aantal keer door mijn hoofd gespoekt.

Maar mijn vader zei toen: 'Het is niet jouw verantwoordelijkheid om voor ons te zorgen. Leef vooral je eigen leven. Volg je hart, Leentje, het is goed.' Hij zei het met die guitige ogen van hem. Ik voelde zijn toestemming om te doen wat ik diep vanbinnen het allerliefste wilde: uitbreken. Ik wilde loskomen van alle vaste structuren en patronen die ik tot dan toe kende en even helemaal niets *moeten*. Op dat moment werd mijn verlangen om uit te breken groter dan mijn angst voor wat er allemaal fout kon gaan.

Na het gesprek met mijn vader trok ik de stoute schoenen aan; ik diende mijn ontslag in. De eerste stap van mijn uitbreekverlangen was gezet. Kort na mijn ontslag kreeg ik een financiële meevaller: mijn auto werd door toedoen van een ander total loss verklaard. Het bedrag dat door de verzekering werd uitgekeerd, gaf mij de mogelijkheid om, zoals ik eerder wenste, langere tijd naar het buitenland te gaan.

Onder het motto 'het plan is om geen plan te hebben' vertrok ik naar Thailand. Het beginpunt wist ik, een intensieve yogacursus volgen op het eiland Ko Phangan, daarna liet ik mij leiden door wie en wat er op mijn pad kwam. En zo kwam ik in een atelier in Bangkok terecht waar ik schilderworkshops volgde, ontmoette ik de Nederlandse Loes met wie ik speurtochten door Chiang Mai ontwierp, crashten we een chique cocktailparty en dansten we tot het licht werd. Daarna reisde ik nog naar Maleisië en Laos voor allerlei hikes en kanotochten met backpackers uit de hele wereld. Ik genoot van het avontuur. Langzaam kreeg ik mijn fladderende en vrolijke zelf weer terug.

Heel soms, mijmerend in een hangmat met weer een ander zelfhulpboek, dacht ik na over mijn leven na mijn reis. De hervonden luchtigheid wilde ik behouden en dat zou niet lukken in mijn werk als psycholoog. Wat ik wel wilde, wist ik niet. Maar dat vond ik niet erg. Ik was allang blij dat ik de zwaarte kwijt was. Ik voelde toen pas, met terugwerkende kracht, hoe ongelukkig ik was geweest voorafgaand aan mijn vertrek.

Met een opgeladen gevoel, lege bankrekening en geen baan keerde ik na drie maanden reizen terug naar huis. Ik had maar één doel voor ogen voor de rest van dat jaar: doen waar ik blij van werd. Dat was mijn kompas.

Elke, een oud-collega die eigenaar was van een zorginstelling, vroeg mij of ik trainingen wilde geven in haar bedrijf. Hoewel ik met mezelf afgesproken had niet meer in de hulpverlening te werken, was ik in dubio. Als ik nee zou zeggen, moest ik op zoek naar een andere baan. Dat kostte tijd en voordat het eerste salaris gestort werd, zou ik misschien maanden verder zijn. Die tijd had ik niet; het geld was op.

Toen Elke vertelde over de complexe achtergrond van een aantal potentiële deelnemers voor de training was het alsof ik weer een tien kilo zware rugzak omdeed. Die rugzak kende ik. Met een knoop in mijn maag ging ik naar haar toe.

‘Ik wil alles doen in je bedrijf, maar geen hulpverlening meer. Sorry. Ik kan de trainingen nu niet geven.’ De tranen rolden over mijn wangen. Ik schrok er zelf van.

‘Dan moet je dat niet doen, Linda.’

Ze was even stil. Opgelucht haalde ik adem.

‘Zijn er misschien andere taken die ik kan doen?’ vroeg ik voorzichtig.

‘Nou, ik heb nog ondersteuning nodig bij de administratie. We groeien zo snel en ik red het niet meer om de telefoon op te nemen en de mail te beantwoorden. Is dat wat voor je?’

‘Ja hoor, graag zelfs.’

‘Ik kan je nog niet veel uren aanbieden, maar dan heb je in ieder geval iets. Je hebt toch inkomen nodig.’

Soms zijn er van die momenten in je leven dat je weet dat iemand jou helpt echt alleen voor jou. Dat de ander er niet per se beter van wordt. Dit was zo’n moment.

Met het salaris kon ik net de vaste lasten betalen. Een vriendin opperde om een student als huisgenoot te nemen, zodat ik extra inkomen had. Het was wennen om mijn appartement te delen. Toch bood deze oplos-

sing kansen; ik had daardoor budget om mijn voornemen voor dat jaar waar te maken: doen waar ik blij van werd. Dus ik volgde schilderworkshops, een schrijfcurcus en een massageopleiding, en ik deed een cursus personeel & organisatie. Misschien dat ik in die richting een nieuwe baan kon vinden die ik leuk vond?

Na een tijdje vroeg Elke of ik naast mijn werk op de administratie openstond voor het geven van een aantal mindfulnesssessies aan cliënten. Ik was gecertificeerd mindfulnessstrainer en mediteerde al een aantal jaren, maar ik had de training nooit aan anderen gegeven. Kon ik het eigenlijk wel?

Meditatie had mij in de jaren veel gebracht en dat gunde ik anderen ook. Dus ik ging akkoord. Het bleek leuk om deze sessies te geven. Mijn weerstand tegen alles wat met hulpverlening te maken had, brokkelde een beetje af.

Een halfjaar later kwam Elke met een nieuwe vraag: ‘Linda, we hebben een aantal stagiaires van de opleiding psychologie. Zou jij hun stagebegeleider willen zijn?’

Nog geen twee weken later gaf ik deze nieuwe collega’s enthousiast uitleg over gesprekstechnieken, diagnostiek en stoornissen. Ik genoot van de gesprekken met hen en vond het ontroerend om te zien hoe ze met vallen en opstaan steeds iets nieuws leerden. Ik werd er blij van. Voor het eerst sinds mijn ontslag als psycholoog anderhalf jaar eerder had ik het gevoel dat ik iets nieuws had gevonden wat bij mij paste en waar ik ook geld mee kon verdienen. Zou werken in het onderwijs het antwoord zijn op mijn loopbaanvraagstuk?

Enthousiast zocht ik online naar vacatures als docent psychologie. In no-time had ik een interessante functie gevonden en na wat gesprekken kreeg ik het bericht dat ik was aangenomen als docent bij de opleiding toegepaste psychologie. Ik was verbaasd over hoe gemakkelijk en snel dit allemaal gebeurde.

Met wederom een knoop in mijn maag ging ik naar

Elke. Beiden wisten we van tevoren dat mijn werk als administratief medewerkster tijdelijk zou zijn. Dat ik zou uitvliegen als ik mezelf weer hervonden had. Maar eenmaal in haar kantoor kon ik het niet laten om opnieuw sorry te zeggen. Ze stond op en liep naar het raam. Op de vensterbank lag haar pakje Marlboro en een aansteker. Behendig opende ze het raam en stak haar sigaret op.

‘Ik ben alleen maar blij dat de wankele Linda die hui-lend vertelde dat ze het behandelen even niet meer kon, weer is opgeklommen tot wie ze is, stevig in haar schoenen, lekker in haar vel en op weg naar de nieuwe stap.’ Ze ademde de rook van haar sigaret uit en nam een slok koffie.

‘Dank je wel dat je mij na Thailand de mogelijkheid gaf om uit te zoeken wat ik wilde. Ik heb hier gezien dat ik meer kan dan alleen psycholoog zijn en heb ervaren hoeveel plezier je kunt hebben met collega’s.’ Mijn stem trilde.

‘Maar wil je één ding voor me doen?’ Ze tikte tegen haar sigaret en een hoopje as dwarrelde door het raam naar beneden.

Vragend keek ik haar aan.

‘Wil je alsjeblieft nog één dag per week de mindfulnessstraining geven aan onze cliënten?’

‘Graag!’ zei ik met een brede glimlach.

Vol trots zette ik een aantal weken later bij een vriendelijke mevrouw van de Kamer van Koophandel een handtekening op het registratieformulier: ‘Aandachts-Punt- Mindfulnessstrainingen en persoonlijke ontwikkeling’. Ik kreeg van de mevrouw een flesje champagne mee en bij het ontkurken ervan werd ik overvallen door een gevoel van opluchting en overwinning. Mijn zoektocht naar werk waar ik blij van werd, was na twee jaar eindelijk volbracht! Ik had een nieuwe baan als docent én een eigen coachpraktijk!

Ik leefde nog lang en gelukkig. Dacht ik...

“Was het echt de bedoeling om wéér mijn baan op te zeggen?”

Zes jaar duurde het. Zes jaren waarin ik als docent genoot van het werk. Van het contact met collega’s en studenten. Van het ontwikkelen van vakken over mentaal welzijn en geluk, van het werken met internationale studenten.

Toen ik na zes jaar voor mijn gevoel alles wel gedaan en ontwikkeld had, ontstond een behoefte aan meer dynamiek en innovatie. Ik maakte nog een herontwerp van een vak, probeerde wat innovatieve werkvormen uit en volgde een congres over onderwijsontwikkeling. Ondanks deze aanpassingen bleef ik op repeat staan; dezelfde lessen, dezelfde structuur. Ik verlangde er naar om uit het statische ritme te breken. Deze behoefte om uit te breken herkende ik. Maar dit keer zat ik in een warm bad in plaats van een te heet pannetje. Was het echt de bedoeling dat ik wéér mijn baan op moest zeggen?

Dit interne conflict kwam plots ten einde in mei 2019. Midden in de nacht had ik ineens de ingeving dat het inderdaad tijd was mijn baan op te zeggen. De koek was op. Ik wist ineens zeker dat het klaar was. Ik had geen energie meer om wéér dezelfde vakken te geven.

Het zweet brak mij uit, want ik wist dat er geen weg meer terug was. Wat te doen? Ik was nog één dag per week actief in mijn eigen praktijk, maar daar kon ik niet van leven. Die nacht ervoer ik dezelfde angst als tijdens mijn eerste ontslag in 2009. Het was een diepe angst om alle houvast kwijt te raken

De volgende dag besprak ik mijn voornemen om ontslag te nemen met Inge, mijn collega. Ze luisterde vol



“De eerder gevoelde angst en leegte werden ruimte waarin alles mogelijk was.”

liefde en aandacht naar mijn zorgen en verlangens. In plaats van te focussen op alle worstcasescenario's nam ze mij serieus en vroeg wat ik zou willen doen als ik ontslag zou nemen. In antwoord op haar vraag hoorde ik mezelf zeggen: 'Een verhaal vertellen. Bewustwording creëren en mensen inspireren. Misschien met beeld of door tekst.' Samen brainstormden we over mogelijkheden. Het gesprek met Inge gaf mij het zetje dat ik nodig had om wederom in het diepe te springen.

Zowel in 2009 als in 2019 nam ik ontslag omdat er een diep verlangen was naar iets anders. Beide keren lag ik wakker over mijn ontslag. Bang dat ik geen inkomen zou hebben en dan op straat zou belanden. Bang voor de reactie van mijn moeder die mij en mijn broer juist leerde dat financiële zekerheid belangrijk was. Beide keren concludeerde ik in eerste instantie dat de beslissing mijn vaste baan op te zeggen zonder concreet vooruitzicht op een nieuwe niet 'verstandig' was. Toch nam ik de beslissing, ik volgde mijn hart.

Het riep een verwachtingsvol, open en bruisend gevoel op; het dichtslaan van een deur betekende dat er een andere opende. De eerder gevoelde angst en leegte werden ruimte waarin alles mogelijk was.

Ondanks de gelijkenissen van 2009 en 2019 was er ook een duidelijk verschil. Mijn eerste ontslag voelde als de enige uitweg uit de ellende. Erger kon het niet meer worden, dus nam ik het risico van de beslissing op de koop toe. Bijzonder waren de toevalligheden die op mijn pad kwamen die bleken te helpen. Mijn auto die total loss werd verklaard waardoor ik een geldbedrag ontving, Elke, mijn oud-collega, die mij een baan aanbood in haar zorginstelling en de student die mijn appartement huurde toen ik startte als administratief medewerkster.

Ik belandde niet in de goot. Mijn ouders hadden mij niet ter adoptie afgestaan vanwege mijn financieel onverstandige keuze. Er ontstond door de beslissing om te gaan doen waar ik blij van werd juist een nieuwe ver-

sie van mij en mijn leven die beter paste. Ik werd een gelukkiger mens en ik had ervaren dat alles wel goed kwam, ondanks de angst en onzekerheid.

Dat hielp toen ik in 2019 een vergelijkbaar dilemma had. De angst was er net als in 2009 nog steeds. Het verschil was echter dat ik het vertrouwen had opgebouwd dat het wel goed zou komen als ik dat interne stemmetje zou volgen. Dus ik bleef dit keer niet eindeloos wikken en wegen totdat de situatie alleen maar zwaarder en onhoudbaarder werd. Ik durfde gemakkelijker en sneller ontslag te nemen, ook al was er nog geen nieuwe baan in het vooruitzicht.

En dat vertrouwen bleek te kloppen. Toen ik bij mijn leidinggevende aangaf dat ik zou stoppen als docent toegepaste psychologie, vroeg hij mij net als mijn collega Inge wat ik dan wilde doen. Ik herhaalde de woorden uit het gesprek met Inge: 'Ik wil een verhaal vertellen, in beeld of tekst.' Hij adviseerde mij contact op te nemen met zijn zus Veronica. 'Je doet mij aan haar denken, jullie zijn een beetje dezelfde types. Zij is ook ondernemend en avontuurlijk ingesteld. En ze is schrijfcoach. Misschien dat zij iets voor je kan betekenen.' Na afloop van het gesprek gaf hij mij haar boek. Ik las de eerste pagina's en herkende meteen haar ervaringen. Dezelfde dag mailde ik haar om een afspraak te maken.

Een dag na het gesprek met mijn leidinggevende hoorde de teamleider van een innovatief onderwijsteam waar ik een dag in de week gedetacheerd was dat ik stopte bij toegepaste psychologie. In dat onderwijsteam had ik met een collega een programma ontwikkeld voor studenten die stopten met hun studie en niet wisten welke vervolgkeuze ze wilden maken. De teamleider bood mij uitbreiding van mijn uren aan. Daarmee was mijn wens om meer innovatief onderwijs te geven vervuld.

Ik zorgde dat ik een dag in de week vrijhield, want er was nog steeds een verlangen om op avontuur te gaan

en een verhaal te vertellen. Dit verlangen moest ik volgen en daar had ik tijd voor nodig. Hoe 'het verhaal vertellen' eruit zou zien wist ik niet. Misschien video's of documentaires maken, of blogs schrijven? Alles was mogelijk. Ik downloadde een programma waarmee ik video's kon monteren en kocht een schrijfboek van *Happinez* columnist Geertje Couwenbergh. Ook sprak ik met een oud-collega die haar baan had opgezegd om als documentairemaakster te werken.

Van haar ervaringen werd ik niet echt warm, dat montageprogramma staat nog steeds ongeopend op mijn laptop, maar het schrijfboek bezorgde mij plezier. Die vreugde herkende ik en was sinds mijn reis door Thailand mijn kompas geworden als ik de weg kwijt was. Gewoon doen wat ik leuk vond, dan ontvouwde zich vanzelf een weg naar iets moois. Dus in de weken erna vulde ik kladboeken met allerlei schrijfopdrachten. Zonder echt een doel voor ogen te hebben, maar gewoon omdat het schrijven zo leuk was.

En toen was er 's nachts plotseling een ingeving. Het was een week voor die eerste afspraak met schrijfcoach Veronica. Met terugwerkende kracht registreerde ik de opmerkingen vanuit mijn omgeving op mijn ontslag. Ik kon mij niet voorstellen dat ik de mogelijkheid had om mijn baan op te zeggen, alleen omdat ik niet de standaard verantwoordelijkheden had zoals kinderen, partner en koophuis. En de opmerkingen brachten mij ook het inzicht dat er meer mensen zijn die eigenlijk andere, authentiekere keuzes willen maken, maar te veel belemmeringen ervaren.

Op dat moment werd het zinnetje dat ik al een paar keer eerder had uitgesproken ineens concreet: *Ik ga een verhaal vertellen. Bewustwording creëren en mensen inspireren. Met beeld en tekst.* Ik ga een boek schrijven over het volgen van je hart.

In mijn lijf bruiste de fontein weer. 📍

1. Wat heb jij nodig voor jouw reis?

Misschien herken je dit: je verlangt naar verandering of wilt ontsnappen aan de dagelijkse realiteit – lees sleur – maar je weet niet hoe.

Je voelt dat die baan niet meer bij je past. Of je hebt een relatie die meer negatieve energie brengt dan positieve. Of je droomde vanaf jonge leeftijd van een bestaan als circusartiest, schrijver, zanger, uitvinder of dokter, maar het leven liep anders. Of misschien is het niet zo concreet, maar heb je een sluimerend gevoel van onbehagen, omdat je niet het leven leidt dat je zou willen.

Bovenstaande situaties zijn het bewijs van je mens-zijn. Een mens die vanuit het brein geprogrammeerd is om te overleven, oftewel

veiligheid en zekerheid te vinden. Het goede nieuws is dat je het juiste boek in handen hebt om een leuker leven te creëren! Het slechte nieuws is dat daar gevaren aan kleven.

Disclaimer 1

Het klinkt leuk 'je hart volgen', maar het hart fluistert je vaak iets in wat tegengesteld is aan die menselijke behoefte aan zekerheid en veiligheid. Het vraagt je om uit je comfortzone te stappen. Superspannend om te doen! Ik kan je verzekeren dat het je veel gaat brengen (daar gaat heel dit boek over), maar het kost wel iets. Het kost energie, geld, tijd, aandacht en ongemak. Ben je daartoe bereid?

1

Ben je blij en er trots op dat je alle ballen in de lucht houdt als het gaat om de zorg voor je gezin, je werk en je sociale contacten? Ben je opgelucht als je 's avonds naar bed mag – het liefst zo vroeg mogelijk – omdat je de dag weer overleefd hebt zonder kleine huis-tuin-en-keuken-rampen? Ben je in het weekend alleen maar aan het rennen of werken en gun je jezelf geen *me-time*?

> **Zet het boek terug in de kast! Dit is niet de juiste tijd.**

2

Zijn (financiële) zekerheid en veiligheid belangrijke waarden voor jou en wil je dat graag zo houden? Ben je iemand die zegt: 'Emoties, daar doe ik niet aan!' en vul je je leven zo in dat je alle gevoelens van ongemak onder het tapijt stopt, wegdrinkt, -instagramt of -netflixt en wil je daar vooral mee doorgaan?

> Geef het boek aan een vriend(in).

3

Krijg je rode vlekken in je nek bij de term 'je hart volgen' en vind je het een soft gebeuren van mensen die gewoon met twee benen op aarde moeten komen?

> Hoe ben je in godsnaam aan dit boek gekomen? Zet het op Marktplaats in de hoop dat een hipster je van dit boek verlost.

Dus de vraag is: ben je bereid op avontuur te gaan en alle uitdagingen die je daarbij cadeau krijgt aan te gaan?

Top! Je bent nog steeds aan het lezen, dus ik ga ervan uit dat het antwoord op de vraag ja is. Misschien een angstige ja, maar dat is niet erg. Wees trots op jezelf omdat

je dit dappere besluit hebt genomen. Dat is stap één. Het avontuur begint. En misschien heb ik je bij disclaimer 1 afgeraden dit boek te lezen. Fijn dat je er ondanks mijn advies nog steeds bent. Dat betekent dat je de volgende en laatste disclaimer al hebt overwonnen.



Disclaimer 2

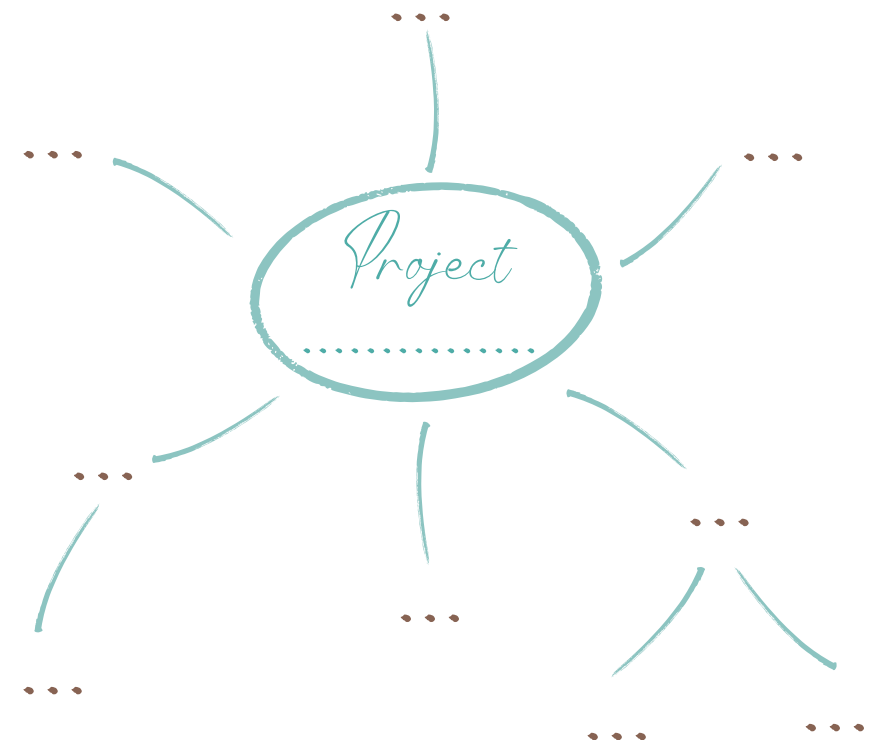
We zijn zo gewend om te vertrouwen op experts, dokters, leraren, wetenschappers, ervaringsdeskundige of andere mensen van wie we denken dat zij het beter weten, dat we vergeten naar onze eigen stem te luisteren. Ik geef je handvatten, oefeningen en opdrachten die mij en anderen hebben geholpen. Maar dat betekent niet dat iedere oefening jou helpt. Dus ik moedig je aan je eigen wijsheid te gebruiken en jouw eigen tempo te volgen. Als iets voor jou niet klopt of werkt, doe het niet! Vertrouw op je eigen stem.

Goed, dan kunnen we beginnen! Zoals ik al zei: je hart volgen vraagt om een investering, omdat het nu eenmaal niet vanzelf gaat. Je bent druk met je alledaagse leven en voelt onvoldoende tijd en ruimte om stil te staan bij wat je echt wilt, nodig hebt en om hier werk van te maken. Er is altijd wel een reden waarom het niet kan of uitkomt.

De situatie zal nooit perfect zijn, maar dat geeft niet. Waar het om gaat is dat jij je Project Hartenreis, of hoe je het ook wilt noemen, prioriteit geeft. Pas dan kan er werkelijk iets gebeuren. Het is net als een plantje: als het geen water en licht krijgt, gaat het dood.

Dus het is belangrijk dat jouw project bestaansrecht krijgt en het krijgt bestaansrecht door het een naam te geven. De volgende oefening kan je daarmee helpen.

Maak een mindmap van jouw project. In het midden van de pagina staat jouw Project Hartenreis. Vervolgens ga je met vertakkingen om het centrum heen aangeven welke (nog vage) elementen bij jouw project horen. Waar heeft jouw project mee te maken? Welk gevoel roept het op? Wat is jouw verlangen? Vaak zijn we goed in het benoemen van wat we niet meer willen. Maar wat wil je wel? Schrijf het op in jouw mindmap. Het kan



confronterend zijn om dit verlangen op te schrijven. Alsof je dan niet meer terug kunt. Dat is niet zo. Jij beslist en jij hebt op ieder ogenblik de mogelijkheid iets of niets te doen met jouw verlangen.

Wat is jouw intentie of doel voor jouw project? Wat hoop je dat er ontstaat? Schrijf alle dingen die in jou opkomen in de vertakkingen. Kijk dan naar alle woorden. Kun je clusters aanbrenge in die woorden? Wat is een passende naam die de essentie van jouw project weergeeft en waar jij blij van wordt?

Misschien denk je nu: 'Oei, ik ben helemaal niet zo creatief, weet ik veel hoe ik dat project moet noemen.' Dat is niet erg. Probeer de oefening vanuit speelsheid en luchtigheid te doen.

In dit boek staan verschillende creatieve doe-opdrachten zoals mindmaps, moodboards, of tekeningen en foto's maken. Dat is met een reden. Antwoorden die we geven op reflectievragen komen voort uit ons bewuste brein. Maar dieperliggende verlangens, dromen of emoties zijn moeilijker te vinden en te verwoorden. Ze zijn vaak onbewust. De creatieve opdrachten helpen je om informatie uit die onbewuste laag mee te nemen op jouw hartenreis.

Als je het idee hebt dat jij niet creatief bent, laat dan je focus op het eindresultaat los. Wat je maakt hoeft

niet mooi, kunstzinnig of expositiewaardig te zijn. Het is gewoon een hulpmiddel in het proces. En misschien verbaas je je nog wel over het plezier van creatief bezig zijn.

Met bovenstaande mindmap en een naam voor jouw project sta je aan het begin van je reis. Je hebt je koffers gepakt. Maar hoe zorg je ervoor dat je daadwerkelijk vertrekt? Hoe ga je structureel tijd maken voor jouw project? Als ik het plantje één keer in de twee maanden water geef, sterft het langzaam af, tenzij het een cactus of vetplant is. Maar dit project is als een roos; het heeft regelmatig voeding nodig. Wat is haalbaar voor jou?

Misschien heb je de mogelijkheid om het roer om te gooien en net als ik destijds een lange reis te maken en op die manier prioriteit te geven aan jouw project. Of doe je het thuis omdat je (toevallig?!) een burn-out hebt. Het kan ook zijn dat het voor jou haalbaarder is om een dag(deel) per week minder te werken of de kinderen naar de opvang te brengen. Of een avond in de week vast te leggen waarop je je afsluit van alles om je heen en tijd neemt voor jouw project. Misschien blok jij twee zaterdagen per maand of ga je een weekend per maand in een hutje op de hei zitten.

Grote kans dat er nu al beren op de weg verschijnen: 'Ik heb dat inko-



Als je altijd alles blijft doen zoals je het altijd hebt gedaan zal je altijd blijven krijgen wat je altijd hebt gekregen.

men nodig, ik kan die kosten van de opvang niet betalen, ik wil 's avonds helemaal niets meer doen, ik heb op zaterdag altijd... (vul maar in).' Je hebt zojuist de stem van je ratio ontmoet. Die wil dat alles blijft zoals het is, zelfs als het je ongelukkig maakt. Je ratio wil vaste patronen en zekerheden niet loslaten. Dus tegenover alle argumenten die je hebt om verandering aan te brengen in jouw leven, geeft jouw brein net zoveel argumenten om het niet te doen.

Iets nieuws doen betekent ook dat je iets anders (tijdelijk) loslaat of kwijtraakt. Ben je daartoe bereid?

Als het voor jou oké is, neem dan een besluit over hoe je structureel

tijd wilt nemen voor jouw project. Dat geldt ook voor de financiële middelen als dat in jouw situatie een probleem is. Wat is er nodig en waarin ben je bereid concessies te doen? Daar kun je goed jouw ratio voor gebruiken. Niet het beperkende gedeelte dat steeds zegt: 'Ja, maar...', maar wel het gedeelte dat je helpt om te organiseren, brainstormen en plannen.

Misschien moeten er dingen geregeld worden voor jouw project, dus ga daar eerst mee aan de slag zodat je de voorwaarden creëert voor het slagen van jouw project. En wie weet welke onmogelijkheden in werkelijkheid ineens wel mogelijk zijn. Laat je verrassen!

Wat ik moet organiseren en regelen is:

Ik werk aan mijn project op:

Wat ik (tijdelijk) opgeef is:

Aan het einde van dit boek heb je notitiepagina's. Schrijf gerust al je aantekeningen, creaties, voornemens, plannen of inzichten op die gedurende dit project in je opkomen. 📍

“We must be willing to get rid of the life we have planned, so as to have the life that is waiting for us.”

— Joseph Campbell

Inspiratie

De nomade

- Het leven volgen -

'Ik ga Sandra vragen of ik haar mag interviewen voor mijn boek.' Samen met een vriendin wandel ik door de polder. De lucht is donker. Buienradar gaf vanochtend aan dat het droog zou blijven, maar ik weet het niet zo zeker.

'Wat is haar verhaal?' vraagt ze.

'Sandra woonde met haar tweede echtgenoot in een mooi, ruim huis in Kerkdriel. Grote tuin, echt een fijne plek. Maar nu woont ze in een camper. Als een soort moderne nomade reist ze door Nederland.'

'Stoer. Hoe oud is ze?'

'Ik weet het niet precies. Jaartje of zestig misschien?'

We passeren twee verliefde pubers die verstrengeld in elkaar op een bankje zitten.

'Jeetje, dat je daar op die leeftijd nog zin in hebt,' zegt mijn vriendin.

'Ja, bijzonder toch?'

Tien jaar geleden leerde ik Sandra kennen. Ik durfde destijds maar niet de knoop door te hakken om ontslag te nemen als kinderpsycholoog. Een collega adviseerde mij om in gesprek te gaan met een coach. Die coach was Sandra. Een levenslustig mens. Ze werd voor mij een voorbeeld van trouw blijven aan jezelf, ongeacht de verwachtingen van anderen.

Ik voel de eerste druppels op mijn gezicht.

'Ik ben echt benieuwd hoe dat is gegaan. En hoe het haar bevalt,' zeg ik.

'Denk je dat ze mee wil werken aan jouw boek?'

'Ja, ik denk het wel,' zeg ik overtuigd. 'Ik moet het haar alleen nog vragen.'

We praten verder over vrouwen die we kennen en die ongebruikelijke keuzes maakten in hun leven. Mijn vriendin kent een advocate die haar baan heeft opgezegd om professioneel hardlooper te worden. Ik noem haar naam in mijn telefoon. Wie weet kan ik haar ook interviewen. Dat zoek ik nog wel een keer uit. Eerst wil ik met Sandra in gesprek.

De regendruppels volgen elkaar nu snel op. We lopen in een stevig tempo terug naar onze fietsen. Eenmaal thuis stuur ik Sandra een mail. De volgende dag ontvang ik haar reactie:

Ha Linda,

Wat een heerlijke energieke mail om te lezen. Word ik helemaal blij van.

En je bent ook al zo concreet, gaaf.

De stap die ik heb gezet om te ontdekken hoe mijn leven eruitziet als ik mijn hart volg is mijn grootste stap geweest. Daar is het camperleven uit voortgekomen.

Ja, ik doe graag mee!

Hartelijke groet,

Sandra

Twee weken later rijd ik een erf op. Mijn Greenwheels-auto manoeuvreer ik links van de witgele camper. Naast de camper bevindt zich een grote zwarte stal en een weide waarin twee paarden grazen.

Het zongebruinde gezicht van Sandra verschijnt in de deuropening van de camper. De wind blaast door haar lange donkergrijze lokken en de veer in haar haar wappert mee.

Haar stralende blauwe ogen ontmoeten de mijne en ze nodigt me uit binnen te komen.

‘Wil je een kopje thee?’

‘Ja, graag.’

In de minuscule keuken maakt Sandra thee klaar. In het midden van de camper staat een bankje en een tafel. Boven de bestuurdersstoel is haar slaapruijnte, die ze heeft afgescheiden met een oranje doek. Voordat Sandra de deur dichtdoet, glipt de kat naar binnen. Hij springt meteen achter de oranje afscheiding.

Ik vraag me af of ik zou kunnen leven in zo'n kleine ruimte. In de zomer kan ik mij er iets bij voorstellen, maar hoe gaat dat in de winter? Voelt Sandra zich wel eens eenzaam, opgesloten of onveilig?

Sandra vertelt dat ze heel blij is met het leven in een camper en dat ze er nu niet aan moet denken om weer in een huis te wonen. ‘Ik was voorafgaand aan mijn vertrek huismoe. Groot huis, grote tuin, altijd maar met dat huis bezig; schoonmaken, opruimen, dat was ik zo zat! En dan 's avonds weer op die bank, voor de tv.’ Sandra's gezicht verkrampt en ze maakt een afwijzend gebaar met haar handen.

Toch was deze weerstand niet direct de reden dat ze huis en haard verliet. Sandra vertelt dat zij vanaf 2012 andere ideeën kreeg over systemen zoals een bedrijf, een huwelijk, een maatschappij. Ze vond dat systemen mensen beperkten omdat er verwachtingen spelen binnen zo'n systeem. Dat er bijvoorbeeld binnen een relatie allerlei verwachtingen zijn over wat de vrouw of man ‘hoort’ te doen en te zijn. Sandra zocht met haar man naar manieren om los te komen van de verwachtingen. Maar na een tijdje concludeerde ze dat zij en haar man niet op één lijn zaten over hoe ze daar vorm aan wilden geven.

‘En toen was het juni 2016. Ik wiede onkruid en er vaarde terwijl ik daarmee bezig was een intense, heldere roep om te gaan ontdekken wie ik zou zijn als ik het leven vrij door mij heen liet stromen.’ Hoewel Sandra overvallen werd door deze roep, wist ze ook dat het

overeenkwam met de zoektocht naar leven buiten de systemen die ze eerder was gestart. Het was voor Sandra meteen duidelijk dat ze die dag haar huis en man moest achterlaten.

‘Het voelde als nu of nooit. Het was natuurlijk heftig om tegen mijn man te moeten zeggen dat ik vertrok. Ik wist toen niet wat het voor ons huwelijk zou betekenen, misschien kon het wel samengaan. Ik wist alleen dat ik moest vertrekken.’

Haar man was overdonderd door haar beslissing en probeerde Sandra op andere gedachten te brengen.

‘Normaal ben ik best beïnvloedbaar, maar op dat ogenblik hadden zijn woorden totaal geen invloed op mij.’

Sandra vertrok diezelfde dag. Achteraf is ze blij dat ze zo snel heeft gehandeld. ‘Anders was het niet gebeurd, want dan had ik tijd gehad om na te denken en was het verlangen verzwakt. Dan waren er 1001 bezwaren gekomen om het niet te doen. Gedachten als: *Ja, dat kan toch helemaal niet, Ik wil niemand pijn doen en Mijn inkomen moet toch geregeld zijn*, enzovoort.’

‘Maar waar ging je dan naartoe?’ vraag ik.

‘Ik heb een tas gepakt en ben naar een goede vriendin gegaan. Daar kon ik de eerste nachten blijven. Daarna ben ik vanuit mijn auto gaan leven. Daar waar mijn afspraken waren ging ik heen en dan bleef ik bij mensen slapen.’

Stralend tilt Sandra een doosje van een plank met allerlei sleutels erin. Een voor een pakt ze de sleutels vast en noemt van wie ze zijn. Van vrienden, van kennissen, van mensen die ze onderweg leerde kennen. Op veel plekken stond er een bed voor haar klaar. ‘Het gezegde *als je één deur dichtdoet, gaan er tien open* is echt waar.’

“Het voelde als nu of nooit”

Ze heeft een halfjaar zo geleefd. In de tussentijd hield ze contact met haar man. Toen ze beiden ontdekten dat haar nieuwe manier van leven niet te verenigen was met dat van hem, gingen ze definitief uit elkaar. Daarna ontstond bij Sandra de behoefte aan een eigen, mobiele plek. Ze wilde niet meer afhankelijk zijn van een douche en bed bij anderen en kocht een camperbus. Ze was de koning te rijk met dit nieuwe thuis.

Ondanks haar vreugde over de aanschaf werd Sandra in de maanden daarna meerdere keren op de proef gesteld. 'Het was december toen ik hem ging halen en ik ben van huis uit geen kampeerder. Het was allemaal nieuw voor mij en dan moet je zo'n auto met al die apparaten leren kennen. Ontdekken hoe het werkt met water, de kachel, de boiler. Er gebeurde iedere keer weer iets nieuws: stoppen sloegen door, water en gas bevroor, maar ook de wc bevroor. Steeds dacht ik: hoe overleef ik dit? Het ging écht om fysiek overleven.'

Sandra lacht als ze beschrijft hoe ze bezig was de camper van water en gas te voorzien. 'Het was ook fijn. Het bracht mij direct in contact met de natuur, de elementen en met mijn lijf. Het is onvoorstelbaar wat het allemaal aankan en hoe het zich aanpast aan situaties. Ik ben het lichaam veel meer gaan waarderen.'

'Dacht je nooit: waar ben ik aan begonnen?' vraag ik.

Resoluut zegt ze: 'Het is gewoon zo'n sterk gevoel dat het klopt wat ik doe. Ook al is het op sommige momenten lastig of niet leuk. Dan komt de vraag in mezelf: wil ik het anders? Nee. Hier moet ik nu zijn.'

Sandra staat op om onze mokken weer te vullen met thee. Ik ben zo meegezogen in haar verhaal dat ik niet heb gezien dat Drop, Sandra's kat, inmiddels op de bank naast mij ligt. Ik aai hem over zijn kop.

Sandra zet de gevulde mokken op de tafel. Ze zegt dat er verschillende factoren geholpen hebben wanneer ze het moeilijk had. Zo reed ze een keer op de snelweg en werd ze overvallen door negatieve gedachten. 'Wat heb ik nu bereikt in mijn leven? Ik heb helemaal niets meer.

Ik heb een oude bus die uit elkaar valt. Er komt nauwelijks inkomen binnen, ik ben mislukt.' Dit voelde als een groot zwart gat en ze zag even niet hoe ze verder moest. Toen ze eenmaal wat rustiger werd, beseftte ze dat ze in de ogen van sommigen maatschappelijk gezien wellicht mislukt was, maar dat ze zich nooit eerder zo rijk had gevoeld.

'Mensen zijn ook behulpzaam geweest. Ik kon altijd wel iemand bereiken en voelde mij gesteund door vrienden en familie die zeiden dat ik bij hen terecht kon. Daarnaast was Drop een geschenk uit de hemel.' Op een dag stond een onbekende kitten bij haar voor de deur. Sandra ging voor hem zorgen en dat bracht plezier en blijdschap. Door het tempo en de nieuwsgierigheid van Drop te volgen leerde Sandra over vertragen, afstemmen en in het moment leven. Ten slotte noemt Sandra alle toevalligheden op haar pad ook behulpzaam. Het waren voor haar tekens dat het juist was wat ze deed.

In het begin van haar nomadenbestaan had Sandra nog spullen in de opslag staan. Maar na verloop van tijd bleken de spullen niet meer belangrijk. 'Het gaf rust en ruimte om ze weg te doen. Je hebt het niet nodig om te leven.' Door haar spullen te verkopen had Sandra weer geld om van te leven. Soms heeft ze zich zorgen gemaakt over de financiële consequenties van haar besluit. Tegelijkertijd merkte ze dat als je echt een keuze maakt, omdat je weet dat iets de bedoeling is, het wel weer goed komt. Het enige wat ze nu nog heeft is wat kleding, administratie en (dag)boeken. Verder heeft ze alleen praktische gebruiksvoorwerpen. Sandra heeft lage maandelijkse kosten en door haar werk als coach kan ze prima rondkomen.

Sandra ontving veel reacties op haar manier van leven. Soms waren het bezorgde opmerkingen van dierbaren. Zij waren bang dat Sandra zich eenzaam zou voelen of ze vreesden voor haar veiligheid als ze 's nachts alleen in de camper was. Deze angsten heeft ze zelf nooit

gehad. 'Ik ben heel mijn leven een angsthaas geweest, heb altijd een angst voor inbraken gehad, omdat ik op-groeide boven de juwelierszaak van mijn vader. Maar al die grote angsten waren weg vanaf het moment dat ik vertrok thuis. Door juist in volle overgave te leven, verdween de angst.'

Sinds kort is er weer een man in haar leven. Met hem is ze aan het ontdekken hoe ze zich kan verbinden op een nieuwe manier. Zonder de verwachtingen die vaak in een traditionele relatie aanwezig zijn. Sandra vindt het een opluchting. 'Er is niet één iemand die alles moet kunnen en zijn. Wat een druk gaat er dan vanaf! De ander mag helemaal zijn zoals hij is. Hij hoeft niets te veranderen. Mensen in je omgeving vervullen allemaal een deel van de behoeftes die je hebt, dat hoeft niet allemaal bij één persoon. De intimiteit deel ik met hem en die is niet vrijblijvend. Maar voor andere dingen kan ik ook terecht bij vrienden, familie en collega's.'

'Denk jij dat er voorwaarden zijn om je hart te kunnen volgen?' vraag ik als het even stil is.

'Nee, ik geloof niet dat het afhankelijk is van persoonlijkheid, opvoeding of leefomstandigheden. Ik ben niet avontuurlijk ingesteld en heb van huis uit meegekregen te doen wat hoort en wat binnen de kaders past.'

Sandra is moeder van twee volwassen kinderen. Ook het moederschap of de mening van haar kinderen weerhield haar niet te vertrekken toen ze voelde dat dit de bedoeling was. De band met hen was en is nog steeds goed.

'Er is niets wat je tegen hoeft te houden. Ik ben eenzestig, voor veel mensen zou deze leeftijd juist een reden zijn om niet in een camper te willen wonen. Maar volg wat er vanuit je hart gedaan wil worden, het maakt niet uit hoe oud je bent. Het leven is dan zoveel meer en rijker dan je kunt bedenken.'

Heeft Sandra uiteindelijk een antwoord gevonden op de vraag die haar deed vertrekken in 2016?

'Ja. Door de afgelopen jaren zo basic te leven, voelde

ik de puurheid van het leven. Het leven is het leven zelf. Ik hoef verder niets te zoeken of te ontdekken, geen bedacht plan of doel. Het leven gaat door mij heen en dat heb ik te volgen. Meer niet.'

Er is een nieuwe levensstijl ontstaan die bij Sandra past. 'Sommige mensen dachten dat ik weer in een huis zou gaan wonen, maar dat is niet de bedoeling. Vanuit mijn camper, werkend en reizend door Nederland, volg ik wat ik te doen heb. Dat maakt mij gelukkig.'

Sandra's intuïtieve manier van leven spreekt mij aan. Toen ik voor mijn backpackersavontuur zonder concreet plan naar Thailand vertrok, vond ik dit bevrijdend en spannend tegelijkertijd. Alsof ik een leegte in stapte, zonder enige houvast. Maar deze open houding bracht mij op de mooiste plekken en leidde tot bijzondere ontmoetingen. Er zit een lichtheid in meebewegen met wat er op je pad komt.

Eenmaal thuis in Nederland probeerde ik deze *go with the flow*-houding te vergeefs voort te zetten. Door afspraken, agenda's en werk ontstond geleidelijk weer een gevoel van moeten en bijna ongemerkt verdween de ruimte om te volgen wat op mijn pad kwam. Inmiddels vervul ik deze behoefte op microniveau door af en toe een 'alles-mag-dag' in te plannen. Er staan op die dag geen afspraken, dus ik hoef niets. De dag wordt ingevuld met datgene waar ik behoefte aan heb. Alles mag. Voor mij werkt dat. 📍

“Het leven is het leven zelf. Ik hoef verder niets te zoeken of te ontdekken”