

Het heeft bijvoorbeeld heel lang geduurd voordat ik de gewoonte had om mijn sleutels op een vaste plek te leggen, en nu ben ik – in tegenstelling tot vroeger – bij het weggaan nooit meer mijn sleutels kwijt.

Een andere goede gewoonte is zwemmen, dat heb ik me tijdens mijn studietijd al aangeleerd. Maandagavond is mijn zwemavond. Soms is er weleens de klad in gekomen, maar ik weet nu dat als ik me lekker wil voelen, zeker een keer per week moet zwemmen. Als ik me goed voel, voel ik me daarna beter. En als ik me niet zo lekker voel, voel ik me daarna goed. Ik heb nog nooit gehad dat ik minder goed het zwembad uitkwam dan ik erin ging.”

Les 3

Kijk niet alleen vooruit, maar ook tevreden achterom

“Nadat mijn boek ‘De lessen van burn-out’ was uitgekomen, kreeg ik heel veel reacties van mensen: ‘Het lijkt wel of je mijn verhaal hebt geschreven’, terwijl het boek toch echt over mij gaat. Na al die reacties realiseerde ik me dat ondanks dat iedereen een verschillend verhaal heeft, mensen met een burn-out één ding gemeen hebben: ze kijken alleen vooruit. Naar wat er allemaal nog niet gedaan is, maar wel gedaan moet worden en naar wat er allemaal mis kan gaan.

Je doet jezelf een heel groot plezier door ook eens terug te kijken naar wat je al wél hebt gedaan. En dat je dan tevreden kunt zijn over alles wat je van je lijstje hebt afgestreept. Die les heb ik op een gegeven moment ook toegepast op de economische situatie. In 2011 ging het heel slecht met Nederland, en op een grijze novemberochtend stond ik in de keuken het fruithapje voor mijn man en mij klaar te maken toen ik op de radio hoorde dat de pensioenen gekort zouden worden – mijn man is gepensioneerd ambtenaar – en ook in de journalistiek ging het niet goed. Ik dacht: wat betekent dat nou, die aanhoudende neergang, want dat werd ons voorspeld. Ik kon me daar hele-



maal niets bij voorstellen, ik werd alleen ongelukkig en somber van dat gepieker.

Terwijl ik een ananas stond schoon te maken, dacht aan die keer dat er vlak voor Kerst bij mijn ouders – ik was nog een kind – als relatiegeschenk een ananas werd bezorgd. Mijn zusje en ik wisten niet eens dat zo iets bestond! Nu, vijftig jaar later, is het de gewoonste zaak van de wereld om een ananas te kopen. En toen dacht ik opeens: ik kan wel in de toekomst gaan kijken, maar daar weet ik niets vanaf. Ik ben econoom genoeg om te weten dat alle voorspellingen een ding gemeen hebben: ze komen toch nooit uit. De les die ik heb geleerd van mijn burn-out – niet altijd vooruitkijken, maar ook tevreden achterom – was het begin van ‘Gouden jaren’.”



Ik kan heel slecht tegen zwerfvuil. Ik ga weleens met een plastic zak op stap, alsof ik een taakstraf heb