

Alles
is
uitvogelbaar

MARIE FORLEO



Oorspronkelijke titel
Everything is Figureoutable
Copyright © 2019 Marie Forleo
Vertaling
Marjet Schumacher
Omslagontwerp
bij Barbara, naar een ontwerp van Christopher Sergio
Omslagbeeld
Emily Shur
© 2019 A.W. Bruna Uitgevers B.V., Amsterdam

ISBN 978 94 005 1189 7

NUR 770

Behoudens de in of krachtens de Auteurswet van 1912 gestelde uitzonderingen mag niets uit deze uitgave worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever. Voor zover het maken van reprografische verveelvoudigingen uit deze uitgave is toegestaan op grond van artikel 16 h Auteurswet 1912 dient men de daarvoor wettelijk verschuldigde vergoedingen te voldoen aan de Stichting Reprorecht (Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.reprorecht.nl). Voor het overnemen van gedeelte(n) uit deze uitgave in bloemlezingen, readers en andere compilatiewerken (artikel 16 Auteurswet 1912) kan men zich wenden tot de Stichting PRO (Stichting Publicatie- en Reproductierechten Organisatie, Postbus 3060, 2130 KB Hoofddorp, www.stichting-pro.nl).

Voor mijn ouders

Bedankt dat jullie me hebben

opgevoed tot wie ik nu ben:

iemand die speels en radicaal onafhankelijk is,

en weet wat keihard werken is.

*De kracht is niet ergens daar buiten,
de kracht zit in jou.*

INHOUDSOPGAVE

1

De Tropicana-sinaasappel 9

2

Je stappenplan naar resultaat 18

3

De magie van geloven 29

4

Stop met die smoesjes 68

5

Omgaan met de angst
voor wat dan ook 117

6

Definieer je droom 147

7

Begin voordat je er klaar voor bent 190

8

Vooruitgang, geen perfectie 216

9

Weiger je iets te laten weigeren 256

10

De wereld heeft jouw
bijzondere gave nodig 293

EPILOOG

Het ware geheim van blijvend succes 313

Dankwoord 325

Appendix: Nog meer uit het uitvogelbare
leven gegrepen 329

Noten 345

Register 353

1

De Tropicana-sinaasappel

Het vanzelfsprekende is dat wat nooit wordt gezien totdat iemand het simpel verwoordt.

– *Kahlil Gibran*

Mijn moeder heeft de vasthoudendheid van een pitbull, ziet eruit als June Cleaver en vloekt als een bootwerker. Ze groeide op als dochter van twee alcoholisten in een wijk met sociale woningbouw in Newark in de staat New Jersey. Ze heeft noodgedwongen geleerd om elk dubbeltje tienmaal om te keren en is een van de meest vindingrijke en hardwerkende mensen die er maar bestaan. Ze heeft me ooit verteld dat ze zich zelden gewaardeerd, geliefd of mooi voelde, maar ze is zich altijd blijven vastklampen aan de belofte die ze zichzelf had gedaan: dat ze een weg zou vinden naar een beter leven zodra ze oud genoeg was.

Ik weet nog dat we samen door de zondagskrant gingen en kortingsbonnen uitknipten toen ik klein was. Ze heeft me alle

mogelijke manieren bijgebracht om geld te besparen. Ze heeft me ook geleerd om alert te zijn op de gratis spullen die grote merken je soms stuurden – receptenboeken of kookgerei, bijvoorbeeld – wanneer je iets spaarde en een ‘bewijs van aankoop’ opstuurde. Een van mijn moeders meest gekoesterde bezittingen was een kleine transistorradio die ze had gekregen van Tropicana-sinaasappelsap, gratis en voor niets. De radio had de grootte, kleur en vorm van een sinaasappel, met een antenne in de vorm van een rood-wit-gestreept rietje dat uit de zijkant stak. Ze was dol op dat radiootje.

Mijn moeder is zo iemand die altijd bezig is. Als klein meisje wist ik dat ik haar ergens in huis of in de tuin kon vinden door het blikkerige geluid dat uit die Tropicana-sinaasappel kwam te lokaliseren. Op een dag liep ik van school naar huis en hoorde in de verte de radio spelen. Naarmate ik dichterbij kwam, besepte ik dat de muziek van boven kwam. Ik keek op en zag mijn moeder boven op het dak van ons twee verdiepingen tellende huis zitten. ‘Maaaam! Is alles goed? Wat doe je daar boven?’

Ze riep naar beneden: ‘Niks aan de hand, Ree. Het dak lekte. Toen ik de dakdekker belde, zei hij dat het minstens vijfhonderd dollar ging kosten, waarschijnlijk meer. Dat is gewoon krankjorum! Ik herinnerde me dat ik een stuk asfaltpapier in de garage had zien liggen en dacht dat het maar een paar minuten werk zou zijn om het te repareren.’

Een andere keer kwam ik thuis van school en hoorde de radio ergens achter in het huis. Mama was in de badkamer, omgeven door gereedschap en blootliggende leidingen. De lucht was een en al stofdeeltjes. ‘Mám, wat is híer aan de hand?!’

‘O, ik ben gewoon de badkamer opnieuw aan het betege-
len,’ zei ze. ‘Ik zag een paar barstjes en wilde niet dat het een
schimmelbende zou worden.’

Wat je moet begrijpen, is dat mijn moeder alleen een mid-
delbareschooldiploma heeft en dat dit zich afspeelde in de
jaren tachtig. Het was de wereld van vóór internet, vóór You-
Tube, vóór Google. Ik wist nooit waar ik haar zou aantreffen
of waar ze mee bezig zou zijn, maar ik hoefde alleen maar de
ruis van die radio te volgen.

Op een dag in het najaar kwam ik laat thuis uit school en
was er iets anders dan anders. Alles was donker. Er heerste
een ongebruikelijke stilte. Er was iets mis. Stilletjes liep ik
door het huis, bang voor wat ik misschien wel zou aantreffen.
Waar was het geluid van de Tropicana-sinaasappel? Waar was
mijn moeder? Toen hoorde ik getik en gerommel. Ik volgde
het geluid en zag mijn moeder over de keukentafel heen ge-
bogen staan. Het leek wel een operatiekamer. Ik zag elektri-
citeitstape en schroevendraaiers, en voor haar uitgespreid
lagen talloze piepkleine onderdeeljes van een ontmantelde
Tropicana-sinaasappelradio. ‘Mam, is alles goed? Wat is er
met je radio gebeurd? Is-ie kapot?’

‘Niks aan de hand, Ree. Het stelt niks voor. De antenne was
geknakt en de afstemknop liep niet zo lekker meer, dus dat
ben ik aan het repareren.’

Ik bleef even staan kijken terwijl zij daar haar wonderen
verrichtte. Uiteindelijk vroeg ik: ‘Zeg, mam, hoe komt het dat
jij weet hoe je al die verschillende dingen moet doen die je
nog nooit eerder hebt gedaan, zonder dat iemand je heeft
voorgedaan hoe het moet?’

Ze legde de schroevendraaier neer, draaide zich naar me

om en zei: ‘Doe niet zo mal, Ree. Niets in het leven is echt ingewikkeld. Je kunt alles doen waar je je op toelegt, als je je handen maar uit de mouwen steekt en gewoon aan de slag gaat. Alles is uitvogelbaar.’

Ik was als gehypnotiseerd, en in gedachten proefde en herhaalde ik die woorden telkens weer: *Alles is uitvogelbaar. Alles is uitvogelbaar. Krijg nou wat, ja...*

Alles is uitvogelbaar!

Deze zin en filosofie wortelden in mijn ziel. Sindsdien is dit mantra de krachtigste drijfveer in mijn leven.

Het heeft me geholpen een einde te maken aan een relatie waarbij sprake was van fysiek geweld. In mijn studententijd heeft het me geholpen om zwaarbevochten en schaarse leerwerkplekken te bemachtigen om mijn kost en inwoning te kunnen betalen en precies de lessen te kunnen volgen die ik wilde, ondanks toelatingseisen en wachtlijsten. Zelfs als kind al bleef ik om die reden auditie doen voor sport- en cheerleadersteams, ook al werd ik jaar in, jaar uit afgewezen.

Het heeft me geholpen bij het in de wacht slepen van elke baan die ik ooit heb gehad, van werken achter de bar bij de meest gewilde restaurants in Manhattan tot lucratieve maar krankzinnige eenmalige klussen – gloeistaafjes verkopen bij megaclubs – tot handelen in aandelen op de New York Stock Exchange, functies in het uitgeefwezen bij Condé Nast, hip-hoples geven, schitteren in fitnessvideo’s, produceren en choreograferen bij MTV, en een positie als een van ’s werelds eer-

ste Nike Elite Dance-danseressen – ondanks het feit dat ik geen formele dansopleiding heb genoten. Het heeft me geholpen om op te klimmen uit gekmakende schulden, me los te maken uit uitzichtloze relaties en mijn dierbaarsten te redden, vaak in recordtijd.

Het heeft me het lef gegeven om op mijn drieëntwintigste een eigen bedrijf te beginnen en dit uit te bouwen tot een sociaal bewust opleidings- en media-instituut met een miljoenenomzet, zonder enige kennis van zaken, ervaring, investeerders, universitaire diploma's of connecties. Het heeft me ertoe aangezet om, met mijn eenvoudige webcam, een reeks video's op te nemen die later zouden uitgroeien tot een bekroond onlineprogramma dat door tientallen miljoenen fans in honderdvijfennegentig landen wordt bekeken. Ik zeg dit niet om op te scheppen. Ik zeg dit omdat ik er tot diep vanbinnen écht van overtuigd ben dat alles daadwerkelijk uitvoelbaar is.

Ja, zelfs als je met niets begint. Zelfs als je al een poging hebt gedaan en hebt gefaald. Zelfs als je geen flauw idee hebt waar je in godsnaam mee bezig bent of waarom dingen telkens weer misgaan. Zelfs als de wereld je al tig keer heeft verteld dat je het niet kunt. Zelfs als je bent geboren in buitengewoon moeilijke omstandigheden of een hand slechte kaarten toebedeeld hebt gekregen.

Misschien vraag je je af of dit idee je kan helpen om een schrijnende realiteit het hoofd te bieden. Wanneer je diep wanhopig bent of een gevoel van eindeloze futiliteit ervaart, bijvoorbeeld. Ervaringen als:

- een beangstigende en ingrijpende diagnose
- het tragische verlies van een kind of dierbare
- psychische problemen en herstel na misbruik

Ja. *Alles is uitvogelbaar* helpt ons om harde waarheden bewust onder ogen te zien. In dit boek zul je triomfantelijke verhalen lezen over doodgewone mensen die de confrontatie aangaan met verlies, ziekte en hartverscheurende pijn. Deze ‘uit het uitvogelbare leven gegrepen’ verhalen laten zien hoe dit ene eenvoudige idee ons helpt om veerkracht, vindingrijkheid en hoop te vinden, juist wanneer we het echt nodig hebben.

**Waar je ook mee te maken krijgt, je hebt
het in je om alles uit te vogelen en te
worden wie je bent voorbestemd te zijn.**

In tegenstelling tot wat de maatschappij, je familie of je gedachten je misschien hebben willen wijsmaken, ben je níét kapot. Er is niets intrinsiek mis met jou. Je bent geen vergissing, geen oplichter, geen bedrieger. Je bent niet zwak of incapabel.

Heel simpel gezegd heeft niemand bij zijn geboorte een gebruiksaanwijzing gekregen. Ons onderwijsstelsel traint ons niet om te geloven in de kracht van onze gedachten, overtuigingen, emoties en de wijsheid van ons lichaam. Het leert ons niet hoe we een winnende mindset, perspectieven en praktische gewoonten kunnen ontwikkelen, niet alleen om de tegenslagen in het leven het hoofd te bieden en te overwinnen, maar ook om ware vreugde en voldoening te ervaren. Het laat ons niet zien hoeveel intrinsieke kracht we allemaal bezitten. Helaas krijgen we maar heel weinig (tot geen) prakti-

sche training in hoe we onze gaven kunnen inzetten om een verschil te maken.

Het is aan ons om daar iets aan te doen, hier en nu. Zoals de grote Maya Angelou zei: ‘Doe alles zo goed mogelijk, totdat je beter weet. Zodra je beter weet, doe het dan beter.’ En daarom ben ik zo ontzettend blij dat je er bent. Omdat dit boek je zal helpen om van goed naar beter te gaan: beter weten en beter doen.

WAAROM HET BELANGRIJK IS DAT JE DIT NU AAN HET LEZEN BENT

Alles is uitvogelbaar zal je leven veranderen. Je kunt het gebruiken bij het oplossen van alledaagse problemen, zoals een kapotte wasmachine of een lekke band. Je kunt het gebruiken om een bedrijf op te zetten, je gezondheid weer op peil te krijgen of financiële vrijheid te creëren. Je kunt het gebruiken om een relatie te redden (of te beëindigen), of om het meest fantastische, hartstochtelijke liefdesverhaal van je dromen te creëren. Je kunt het gebruiken om een uitweg te vinden uit chronische stress, verdriet, woede, depressie, verslaving, angst, wanhoop en schulden. Je kunt het gebruiken om een baanbrekende technologie te ontwikkelen, een nieuwe taal te leren, een betere ouder te worden of een sterkere leider. Bovenal kun je dit idee gebruiken om samen met anderen – in je familie, organisatie, team, branche, gemeenschap of de wereld –

positieve en significante verandering te bewerkstelligen.

Individueel en collectief krijgen we te maken met gebeurtenissen en omstandigheden die zich niet langer laten negeren. Politieke, sociale, klimatologische en economische krachten zetten het leven zoals wij dat kennen op zijn kop. Minder dan een derde deel van de werknemers in de vs is actief betrokken op het werk, een trend die al jaren aan de gang is. De ontevredenheid die mensen momenteel voelen kent ernstige wereldwijde economische repercussies, en dan hebben we het nog niet eens gehad over de emotionele, psychologische en spirituele kosten die een aanslag vormen op onze ziel en onze maatschappij. Wereldwijd lijden naar schatting 350 miljoen mensen aan depressie, wat de voornaamste oorzaak is van arbeidsongeschiktheid en een grote component van de totale ziektelast. In de vs is het zelfmoordcijfer de afgelopen dertig jaar nog nooit zo hoog geweest.

Elke dag gooien we thuis, in restaurants en in supermarkten meer voedsel weg dan er nodig zou zijn om de praktisch 1 miljard mensen die honger lijden te voeden.¹ Als soort kiezen we ervoor om elk jaar meer geld uit te geven aan ijs – een verbluffende 59 miljard dollar – in plaats van ervoor te zorgen dat alle mensen op aarde kunnen beschikken over de humanitaire basisverworvenheden van onderwijs, gezondheidszorg en sanitaire voorzieningen, wat een luttele 28 miljard zou kosten.² En dan hebben we het nog niet eens gehad over dingen als structureel racisme, corruptie, vervuiling, geweld, oorlog, ongelijkheid en onrecht, die pijn blijven veroorzaken tot in alle uithoeken van onze planeet.

Er kan echter geen significante verandering plaatsvinden in de wereld tenzij we eerst de moed hebben om onszelf te veranderen. Om onszelf te veranderen, moeten we eerst geloven dat we hiertoe in staat zijn.

Samen zullen we deze ene, simpele overtuiging gebruiken – alles is uitvogelbaar – om ons inherente vermogen om ons leven te transformeren te activeren, en daarmee zullen we betekenisvolle verandering om ons heen teweegbrengen. En dat is precies de reden waarom jij nu dit boek in je handen hebt.

We hebben je nodig. We hebben je hart, je stem, je moed, je vreugde, je creativiteit, je compassie, je liefde en je gaven nodig. Meer dan ooit.