

EVA ZOMERBOEK

Vier de zomer!



228 PAGINA'S LEESPLEZIER

INCLUSIEF COMPLETE ROMAN

4 EXCLUSIEVE DAGTRIPS MET VROUWEN UIT DE BIJBEL

TEST JEZELF: HOE VERANDER-PROOF BEN JIJ? (MET UNIEKE TRAINING!)

DE BESTE PODCASTTIPS VAN EO'ERS

TUTORIAL: ZO MAAK JE DE BESTE VAKANTIEFOTO'S

MIJKE LIEP EEN LANGE TOCHT DOOR EUROPA, MÉT HOND

MIJKE VLASVELD (41), OUTDOOR LIFE COACH EN MINDFULNESSTRAINER: 'IK WILDE VAN PIETERBUREN NAAR ITALIË LOPEN, MET ALS EINDBESTEMMING ROME. ZO'N TOCHT IS VOOR MIJ EEN MANIER OM MEZELF UIT TE DAGEN EN BETER TE LEREN KENNEN. DE VRIJHEID OM TE LOPEN WANNEER JE WILT EN ZO JE EIGEN RITME VOLGEN IS EEN VAN DE MOOISTE DINGEN.

Tijdens de tocht had ik een pelgrimspas om onderweg stempels te halen en eventueel hulp te vragen voor eten, drinken of slapen. Locals zijn dankzij zo'n pas sneller geneigd te helpen en zo maakte ik heel mooie dingen mee: overnachten in tuinen, kerken of een klooster, uitgenodigd worden om te eten of drinken of gewoon in gesprek raken met mensen. Maar ik moest in het begin over een drempel heen om hulp te vragen!



Ik kwam op de meest uiteenlopende plekken die me uitdaagden: in de bergen waar ik mijn tentje opzette, aan het water, of strak tussen twee caravans. Of op campings aan de rand van een stad of juist in *the middle of nowhere*. Maar dat maakte het ook zo mooi, je weet nooit wie of wat je tegenkomt en daardoor kom je ook jezelf erg tegen. Het kan namelijk ook eenzaam zijn wanneer je dagen bijna niemand ziet. Daar moet je wel tegen kunnen.

Onderweg naar Rome liep ik door Zwitserland. In de zomer, met hond, maar het werd te heet voor hem. Dus stopte ik in Italië, heb me omgedraaid en ben naar Frankrijk gelopen. Ik ervaarde het eerst als falen, maar uiteindelijk voelde het sterk. Ik had geluisterd naar mijn gevoel en gedaan wat het beste was voor ons. De vrijheid om per dag te ervaren wat je wilt en aankunt, geeft zo veel vertrouwen in jezelf, dat vond ik verhelderend. Dat ik dit écht zelf kon.

Tijdens de tocht lette ik altijd op wat iets met mij doet, want anders bestond een dag uit niet meer dan lopen, overnachten en eten. En dat is zonde. Juist de leerzame momenten maakten mijn tocht tot een avontuur en gaven mij de mogelijkheid mezelf beter te leren kennen. Deze manier van vakantie vieren heeft mijn leven veranderd. Ik heb zo veel geleerd van de natuur en het op avontuur zijn, dat ik daardoor One True Life ben begonnen – waarmee ik anderen coach om vrijer te leven.

**'Je weet
nooit wat je
tegenkomt en
daardoor kom
je ook jezelf
tegen'**