

# Zomer

FLAIR

148 pagina's  
**HÉEL VEEL  
REAL LIFE**

## DIE ENE ZOMER...

- 'Voor ons was het echt een **holiday from hell**'
- 'Ik schrok me rot: stond mijn **Griekse vakantieliefde** hier voor mijn deur?'
- 'Dagenlang **dobberden we op zee**. Geen idee waar we waren'
- 'Tijdens onze trip **stapte hij over op de reisleidster**'

## Love

ZINDERENDE  
LIEFDESVERHALEN

'Zó lekker, seks met een andere man; ik zag sterretjes!'

**EXTRA!**

2 lekker lange leesverhalen

AP



8 710841 294927

10222

ZOMERBOEK 2022 • ADVIESPRIJS € 7,25



**EN OOK** • De leukste uitjes in Nederland mét slaapplek • Puzzels • Binnenkijken in een zomers familiehuus • Superlekker eten voor onderweg

# 'Ik kreeg een ingeving en dacht: ik ga gewoon lopen'

Op het moment dat Mijke (40) vastliep in haar leven, nam ze een besluit. "Ik nam acht weken vrij, pakte mijn tentje en vertrok naar Zwitserland, met mijn hond als enige gezelschap."

Die zomer heeft haar leven veranderd.

"Zes jaar geleden werkte ik als jurist aan allerlei gerenommeerde projecten, maar eigenlijk was ik mijn werk al heel lang zat. Ik was rechten gaan studeren omdat het me wel leuk leek en omdat mijn omgeving het een verstandige keuze vond. Maar tijdens mijn stage op een advocatenkantoor merkte ik eigenlijk al: dit is niets voor mij.

Toen ik in 2013 een lange wandeltocht maakte met mijn toenmalige vriend, dacht ik: ik ben veel gelukkiger hier, vrij in de natuur, dan op kantoor. Ik wist alleen nog niet zo goed hoe ik dat in mijn werk kon integreren, dus begon ik met het aannemen van andersoortige projecten. Zo heb ik, toen de wolf werd geïntroduceerd in Nederland, het handboek over hoe er door boeren en jagers met wolven

moet worden omgegaan aangepast. Ontzettend leuk en interessant, maar toen dat project was afgerond, kwam ik weer bij een aannemer terecht, een stuk minder enerverend.

In dezelfde periode ging ook mijn relatie uit en ik was mezelf een beetje kwijt. Wie ben ik en wat vind ik echt leuk, waren vragen die door mijn hoofd bleven zingen. Toen kreeg ik een ingeving. Ik herinnerde me hoe fijn ik me had gevoeld tijdens het wandelen door de natuur en dacht: ik ga gewoon verder lopen waar we de vorige keer met onze wandeling waren gestopt."

## PATROON DOORBREKEN

"Ik wilde door Zwitserland naar Rome lopen. Destijds waren we in Maastricht begonnen en waren →



we op weg naar Rome na zes weken geëindigd in Zwitserland. Het leek me mooi om de reis alsnog af te maken. Ik nam acht weken vrij, pakte mijn tent en vertrok naar Zwitserland, met als enige gezelschap mijn hond Roger. De wandeling was ontzettend confronterend. Zolang ik in de bergen liep, in de natuur, voelde ik me prima. Maar zodra ik mensen tegenkwam, voelde het alsof ik verdween. Ik was zo verlegen – iets waar ik altijd al mee worstelde – en ik besepte dat ik steeds bezig was geweest met wat anderen van me wilden en verwachtten. Dat



---

*'In mijn armen  
had ik een hond  
van achttien kilo  
en op mijn rug  
hing een rugzak van  
hetzelfde gewicht...  
Niet iets wat je  
lang volhoudt'*

---

was precies de reden waarom ik mijn studie was gaan doen. En ook nu nog was ik continu bezig met wat anderen van me dachten. Zo erg, dat ik mezelf helemaal vergat. Hoe kon ik dat patroon doorbreken? Ik wist het echt niet. Er was zelfs een moment in Italië dat ik yoga deed en vanuit een impuls letterlijk op mijn hoofd ging staan om alles van de andere kant te bekijken. Ondertussen werd het al snel veel te warm voor Roger en moest ik hem dragen. In mijn armen had ik een hond van achttien kilo en op mijn rug hing een rugzak van minstens hetzelfde gewicht... Niet iets wat je



lang volhoudt. Ik besloot twee dagen in een dorp uit te rusten. Al die tijd dacht ik: wat moet ik doen? Het voelde als falen. Ik had tegen iedereen gezegd dat ik mezelf zou vinden in die acht weken en nu liep ik weer vast! Maar toen veranderde er iets. Ik begon te denken: nu ben ik weer bezig met wat anderen verwachten, maar wat is goed voor mij? Ik kan mezelf ook leren kennen als ik niet naar Rome loop, wat mensen verwachten, maar als ik terugloop. Ik heb de trein gepakt naar de grens van Zwitserland, waar het koeler was, en ben daar verder gaan wandelen."

#### **TOCH STOER**

"Op een middag zat ik op een terras waar een groepje mensen neerstreek, net iets jonger dan ik. Precies het soort groepje waarvoor ik me anders het liefst zou verstoppen. Mensen die weten wie ze zijn, tevreden zijn met zichzelf en zich niet zo druk maken over anderen. Ze bleven maar kijken, waar ik zenuwachtig van werd, maar toen spraken ze me aan. Ze wilden weten wat ik deed met die grote rugzak en aaiden mijn hond. Uiteindelijk

schoof de hele tafel aan en vroegen ze me zelfs mee naar een verjaardag. Die avond hielpen ze me mijn tent op te zetten. Voordat ik in slaap viel, dacht ik hoe bijzonder het eigenlijk was dat ik heel onzeker was geweest en me zorgen maakte om wat zo'n groep van me zou denken, maar dat zij juist dachten: wat stoer dat ze zo iets doet in haar eentje. Die ervaring veranderde mijn mindset. Daarna maakte ik veel makkelijker contact met anderen."

#### VRIJHEID

"Natuurlijk was hiermee niet alles opgelost. Toen ik thuiskwam, dreigde ik in het oude stramien terug te vallen. Ik voelde me zo veel fijner tijdens het wandelen, maar ik wist natuurlijk ook dat ik niet altijd kon wegblijven. Ondertussen had ik wel geleerd dat ik mijn gevoel vaker moest volgen en ik besloot dat ik anderen dat ook wilde leren. Ik heb inmiddels een wandelreis georganiseerd, heb allerlei trainingen gevolgd en ga nu geregeld wandelen met mensen als onderdeel van een coachtraject. Ik heb ervaren hoeveel vrijheid je kunt hebben als je een knop omzet en uit je vaste

gedachtepatronen kunt en durft te ontsnappen. Mijn doel is mensen te laten zien hoe ze meer in verbinding kunnen komen met zichzelf door het beleven van avonturen in de natuur. Roger is inmiddels helaas overleden, hij is zestien jaar geworden. Ik mis hem vreselijk, hij was echt mijn wandelmaatje. Ik praatte met hem, knuffelde hem als we gingen slapen, maar hij zorgde er vooral voor dat ik me niet alleen heb gevoeld. Als ik ergens wat ging eten of drinken en me een vreemde eend in de bijt voelde in mijn wandelkleding, richtte ik mijn aandacht op hem. Door hem moest ik soms heel erg lachen om mijn eigen 'gezeur' onderweg: op de momenten dat ik verkeerd liep, het regende, mijn

---

*'Het voelde als falen. Ik had tegen iedereen gezegd dat ik mezelf zou vinden in die acht weken en nu liep ik weer vast'*

---



rugzak niet lekker zat en ik ook nog tegen een berg omhoog moest lopen. Dan was ik het zat, maar zag ik hem lekker in zijn element om zich heen snuffelen en werd ik weer helemaal blij. Ik kon dan ook opeens weer het moois zien van waar ik liep en wat ik aan het doen was. Soms leek hij net een hobbelen paard met zijn speciale wandelschoentjes aan. Ik blijf hem eeuwig dankbaar. Zonder hem had ik de stap die mijn leven uiteindelijk veranderde waarschijnlijk niet durven nemen. Kijk mij nu, mijn leven voor deze ervaring en erna: niet met elkaar te vergelijken." →