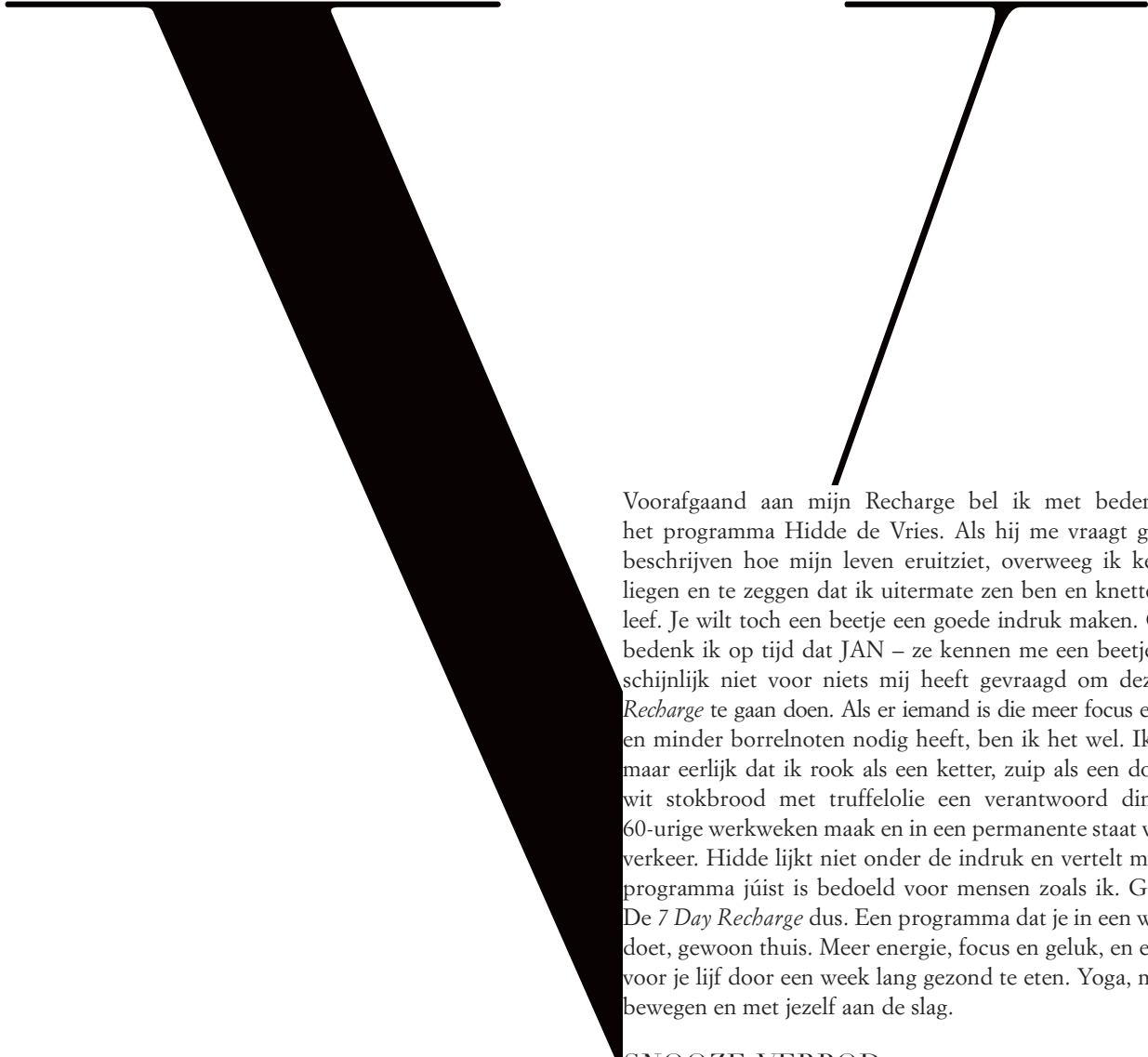


AF KICK EN & OP LADEN

Journalist Suus Ruis, toe aan 'meer energie en minder borrelnoten', doet de *7 Day Recharge*. Een detox mét yoga en meditatie en zónder gillende honger, want je mag er, mits gezond, bij eten. 'Als je naar je lijf luistert, wil je vooral gezonde dingen. Oké, en wijn.'





Tijdens de yoga
besef ik dat ik te
opgefokt ben
om achttien
hele minuten met
mezelf bezig te zijn

Voorafgaand aan mijn Recharge bel ik met bedenker van het programma Hidde de Vries. Als hij me vraagt globaal te beschrijven hoe mijn leven eruitziet, overweeg ik keihard te liegen en te zeggen dat ik uitermate zen ben en knettergezond leef. Je wilt toch een beetje een goede indruk maken. Gelukkig bedenk ik op tijd dat JAN – ze kennen me een beetje – waarschijnlijk niet voor niets mij heeft gevraagd om deze *7 Day Recharge* te gaan doen. Als er iemand is die meer focus en energie en minder borrelnoten nodig heeft, ben ik het wel. Ik zeg dus maar eerlijk dat ik rook als een ketter, zuip als een dokwerker, wit stokbrood met truffelolie een verantwoord diner vind, 60-urige werkweken maak en in een permanente staat van stress verkeer. Hidde lijkt niet onder de indruk en vertelt me dat het programma juist is bedoeld voor mensen zoals ik. Goed dan. De *7 Day Recharge* dus. Een programma dat je in een werkweek doet, gewoon thuis. Meer energie, focus en geluk, en een detox voor je lijf door een week lang gezond te eten. Yoga, meditatie, bewegen en met jezelf aan de slag.

SNOOZE-VERBOD

In het weekend voor ik begin, lees ik het boek en drink ik preventief extra veel wijn. Als ik me online heb aangemeld, zie ik dat ik de komende week een halfuur eerder moet opstaan dan ik normaliter doe, zonder te snoozen. Dat is het eerste probleem waar ik op stuit; ik sta doorgaans namelijk al om vijf uur op, anders krijg ik mijn to-do-lijst niet afgewerkt. Als ik nog eerder moet opstaan, val ik dood neer. *Ab well*, dan maar gewoon niet snoozen.

Op maandag ben ik gemotiveerd, maar ik voel weerstand tijdens de ochtendyoga. Ten eerste kan ik slecht tegen de manier van praten van de online yogacoach. Ze rekt alle klinkers dermate lang uit ('aaaaaadem dieieiep iiiiiiiin, en weer uiuiuiuit') dat ik na drie minuten een schaar in mijn trommelvlies wil steken. Ik besef op tijd dat ik gewoon opgefokt ben – dat ben ik namelijk standaard – en dat ik geen geduld heb om achttien hele minuten met mezelf bezig te zijn. In die achttien minuten had ik een halve column kunnen schrijven. De rest van de dag is een ramp. Behoorlijk onverwacht klapt mijn relatie (*no worries*: geen causaal verband met de Recharge, je kunt het programma veilig volgen). Dat is hoe dan ook verdrietig en naar, maar in een week dat je voornamelijk leeft op groenten, fruit, noten en zaden, is het De Hel. Ik wil *comfort food*. Ik wil onder een dekentje op de bank naar zielige muziek luisteren met een emmer Ben & Jerry's,

Ik moet drie dierbaren vragen wat mijn kwaliteiten zijn, en hun antwoorden raken me onverwacht diep

een homp Old Amsterdam en een zak M&M's. En dat wegspoelen met enorme hoeveelheden wijn, of die wijn intraveneus inbrengen. Maar ja, dat mag dus niet. Ik ben bloedchagrijnig en ga maar bizar vroeg naar bed. Komt goed uit, want dat moest toch al. Tijdens de Recharge moet je zeven à acht uur slapen, en ik had net al gezegd hoe laat ik opsta; reken maar terug.

XL-BEKER DETOXTHEE

Gelukkig onderwerp ik mezelf vaker aan kuurweekjes, dus ben ik enigszins bedacht op de dip van dag twee en drie. Waarschijnlijk wordt mijn onrust eerst dubbel zo groot voordat hij minder wordt. Ik heb barstende koppijn door het gebrek aan koffie en Cola Zero en ben nog chagrijniger dan de eerste dag. Ik ga deze dagen een uur wandelen in het bos, en probeer wat helderheid te krijgen. De natuur doet me goed, ook al voel ik me nog steeds een mislukking omdat ik de voorgeschreven drie keer een uur sporten deze week niet voor elkaar ga krijgen. Ik kamp nog steeds met de naweeën van een gescheurde kruisband en meniscus na een onhandige beweging afgelopen zomer, en naast het trainen wat ik bij de fysio doe, kan ik niets. Hidde belt me om te checken hoe het gaat, en ik verzwijg dat ik zijn boek op dit moment het liefste door de papierversnipperaar zou duwen. In plaats daarvan hoor ik mezelf monter zeggen dat het 'best pittig is, maar prima gaat.' Wat eigenlijk ook wel zo is, als ik er iets langer over nadenk. Ongemerkt en heel geleidelijk aan begint de Recharge zich in me vast te zetten.

Zo probeer ik deze week heel bewust na te denken over mijn gewoonten. Ik sta per dag een keer of vijf voor de ijs- of voorraadkast om iets te eten te pakken. Dat sluipt er makkelijk in als je thuiswerkt. Nu vraag ik me elke keer af waaróm ik daar sta. Vaak is het onrust, of macht der gewoonte. In ieder geval heb ik geen trek of honger. Er zijn meer automatismen waar ik kritisch naar ga kijken. Mijn online gedrag bijvoorbeeld. Ik reageer altijd meteen op mails en whatsappjes, en check 40 miljard keer per dag mijn Facebook. Stel je voor dat je iets mist. Tijdens de 7 Day Recharge moet je om half negen 's avonds je telefoon, computer en tv uitzetten. Dat gaat me op de meeste dagen makkelijker af dan ik dacht (behalve op donderdag tijdens *Expeditie Robinson*. Er zijn grenzen). Door mijn relatieperikelen heb ik het heel erg nodig om 's avonds een beetje in het vuur van mijn open haard te staren. Dat ik dat met een XL beker detox-thee moet doen in plaats van een bel Merlot is jammer, maar ja. Je kunt niet alles hebben.

GELUKSOPDRACHT

Eén van de pijlers van de Recharge is 'geluk'. Waar word je happy van? Waar besteed je je energie aan? Leef je, of word je geleefd? Die laatste vraag is bij mij makkelijk te beantwoorden: het lijkt of iemand een paar jaar geleden op een knop heeft gedrukt en ik sindsdien alleen maar aan het rennen en vliegen ben, en geen enkele invloed heb op hoe mijn leven zich voltrekt. Tijdens deze week krijg je iedere dag een opdracht in je mail. De opdracht van dag vier heeft alles te maken met geluk. Ik moet aan drie dierbaren vragen wat volgens hen mijn kwaliteiten zijn. Wanneer ik ze de vraag stel, zeg ik erbij dat hun antwoord niet over mijn werk mag gaan; kleine twist die ik zelf bedacht heb. Dat ik leuk kan schrijven, weet ik namelijk best. ►

De 7 Day Recharge in het kort:

- een halfuur eerder opstaan (zonder snoozen)
- ochtendyoga en/of meditatie
- ademhalingsoefeningen
- minimaal 30 minuten per dag matig intensief bewegen
- een prioriteitenlijst als houvast voor de (werk)dag
- vanaf half negen 's avonds tv, telefoon, computer en tablet uit
- minimaal 7 uur slaap per nacht
- gezond, natuurlijk en *clean* eten
- diverse oefeningen voor meer focus, energie en geluk

Mijn broeken zitten losser. Afvallen is absoluut geen doel van de Recharge, maar ik klaag niet

Ik wil andere dingen horen, omdat ik die zelf eigenlijk niet kan verzinnen. Mijn dierbaren blijken me grappig, lief, eerlijk, zorgzaam en empatisch te vinden. Voor de grap vraag ik het ook aan mijn zoon Caesar van zeven; hij antwoordt op dit soort vragen doorgaans dat ik mooie nagels of mooi haar heb. Maar hij vertelt me nu dat ik heel goed voor hem zorg en dat ik nooit tegen hem lieg. De antwoorden raken me onverwacht diep. Ik heb altijd het idee dat ik de hele wereld verwaarloos, omdat ik zo druk en gestrest en rusteloos ben, maar blijkbaar voelt mijn directe omgeving zich allesbehalve tekortgedaan. Ook mijn beste vriendin zegt dat ik altijd naar haar luister. Misschien moet ik eens iets minder streng zijn voor mezelf, en mezelf proberen te zien zoals anderen dat doen.

VRACHTLADING SUSHI

Op vrijdag voel ik me ineens energieke. Hoewel het me nog steeds moeite kost om te mediteren met een stampende kat op schoot – die haarbal komt alleen bij me zitten als het écht niet uitkomt – doet die dagelijkse ochtendmeditatie me goed. Het is een moment van focus. Zelfs de yoga vind ik prettig. Ik erger me niet meer aan de lange klinkers van de yogajuf, en vind haar eigenlijk vooral lief en goed in haar werk. Zou ik dan toch ooit zen worden? Mijn broeken zitten losser. Afvallen is absoluut geen doel van de Recharge, maar ik klaag niet. Het motiveert me om door te zetten, alhoewel ik die motivatie eigenlijk niet eens nodig heb. Ja, ik mis m'n koffie en cola nog steeds, maar voor

de rest mis ik weinig. Sterker nog, de kaas die in m'n ijskast ligt, staat me tegen, net als de halve zak borrelnoten in mijn keukenkastje. Ik weet dat van mijn eerdere kuurweken, waarin ik savvast. Als je naar je lijf gaat luisteren, wil je vooral gezonde dingen. Oké, en wijn.

Op de laatste dag belt Hidde me als ik net een vrachtlading sushi heb gehaald. Hij moet lachen als ik hem dat opbiecht, en draagt me op er vooral van te genieten. Na de sushi eet ik die avond een half pak speculaas, zonder een idee te hebben waarom. Ik probeer me niet schuldig te voelen, maar te voelen wat het doet met mijn lichaam. Dat is makkelijk: ik ben kotsmisselijk en stuit van alle suiker.

VOLGENDE RECHARGE

De eerste ochtend na de Recharge vergeet ik koffie te drinken. Blijkbaar was dat al min of meer uit mijn systeem. Bizar hoe snel dat gaat. De week heeft me veel gebracht (vooral rust en energie), maar niet alles wat ik wilde. Het programma moet je meer focus geven, en daar ontbreekt het mij nog aan. Waar dat aan ligt? Waarschijnlijk aan mezelf. Jarenlang als een paniekerig hert achter de feiten aan hollen ram je er niet zomaar uit. Ik ben mezelf zo ver voorbij gerend dat ik geen idee meer heb welke kant ik op moet en wil. Daar ga ik de komende tijd over nadenken. Voor nu ben ik in ieder geval blij met het feit dat ik tijdens mijn dagelijkse bestaan wel al iets meer focus heb, door de prioriteitenlijstjes die ik nog elke dag trouw maak. Hoe dan ook ben ik me bewuster van mijn gewoonten, gedachten en patronen. En heb ik daar kleine aanpassingen in gemaakt. Ik eet gezonder en luister beter naar mijn lichaam. Dat lijkt me een goede score. Toch ga ik binnenkort nog een keer 'Rechargen' – en dan bouw ik écht de rust in om die tijd voor mezelf te nemen. Die tweede keer wordt dat vermoedelijk stukken makkelijker, omdat er geen relaties zullen ontploffen als ik net begonnen ben. En ik de kat naar buiten kieper. ■