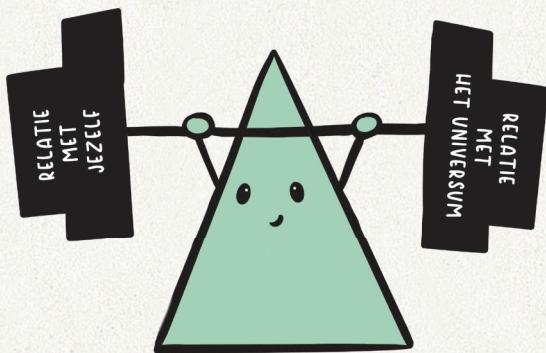


*DE VORM WAARMEE JE KRACHTIG
EN STABIEL IN HET LEVEN STAAT*

BE A TRIANGLE



LILLY SINGH

BE A TRIANGLE

*DE VORM WAARMEE JE KRACHTIG
EN STABIEL IN HET LEVEN STAAT*

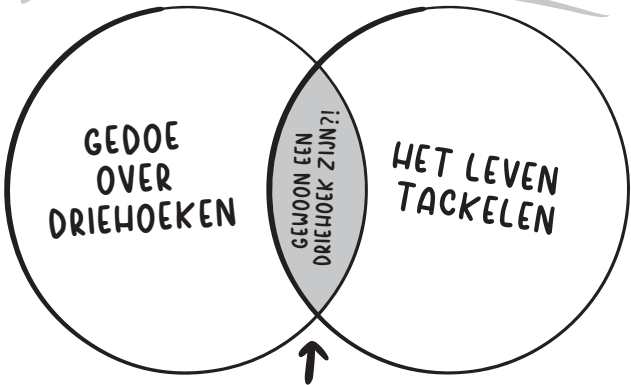
LILLY SINGH

KOSM • S

Kosmos Uitgevers, Utrecht/Antwerpen

DINGEN DIE ANDEREN
ME LEERDEN

DINGEN DIE ANDEREN
ME NIET LEERDEN

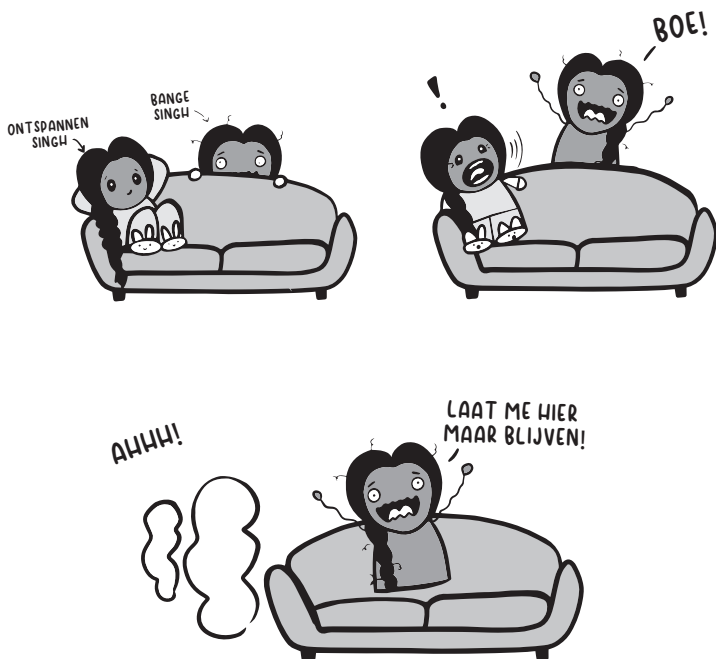


DINGEN DOEN
DIE ANDEREN ME LEERDEN OM
UIT TE ZOEKEN
WAT ZE ME NIET LEERDEN

LATEN WE EERST EENS ECHT PRATEN

Ik had nachtmerries over dit boek. Ik zie mezelf als een harde werker, iemand die de schouders eronder zet en die zich focust op de taak die moet gebeuren. Maar tijdens het schrijven van dit boek stelde ik deadlines uit, negeerde ik uitnodigingen en op het gebied van uitstelgedrag werd ik hartstikke creatief. Ik heb mijn hele keuken opnieuw ingericht. Ik pakte mijn labelprinter erbij en maakte een label waarop stond 'OREO's' voor op een pakje Oreó's. Je zou anders misschien kunnen denken dat het bitterkoekjes waren. Ik overtuigde mezelf ervan dat dit veel productiever was dan het schrijven van dit boek.

Waarom was dit boek zo lastig? Het was een uitdaging omdat ik me de afgelopen pakweg twee jaar niet die succesvolle, blije, energieke Lilly voelde die iedereen zegt dat ik ben. In 2020 stortte de wereld letterlijk in, mijn lichamelijke en geestelijke gezondheid holden achteruit en ik heb een nieuwe vriendin die maar aan me blijft klitten. Ze heet Bange Singh.



IK MOET ECHT EEN DRIEHOEK ZIJN

Terwijl ik hier zit te bedenken hoe ik het leven minder klote kan maken, ga ik in gedachten terug naar de basisschool.

Los van het feit dat ik geen Backstreet Boy kon versieren, was alles toen een stuk eenvoudiger. Als ik dan een probleem voor de kiezen kreeg, legde een leraar me uit hoe ik dat kon oplossen. Ik maakte huiswerk dat mijn vaardigheden nog verder ontwikkelde. Ik zou een toets krijgen over die vaardigheden, om zeker te weten dat ik heel goed had begrepen wat ik had geleerd. En als ik het lastig bleef vinden, kreeg ik extra hulp. Mijn leraren wilden echt dat ik de stelling van Pythagoras leerde.

En zal ik je eens wat zeggen? Dat is ze gelukt. Het is ons gelukt. Ik kan beter feitjes over driehoeken ophoesten dan het telefoonnummer van mijn beste vriendin (dat nummer ken ik helemaal niet) en ik wacht geduldig tot ik die waardevolle kennis in mijn echte leven kan toepassen. En dat duurt nu niet lang meer!

Zelfs buiten academische vraagstukken heb ik mijn probleemoplossende vaardigheden toegepast op elke taak die voor me lag. Tijdens de opnames voor avond-tv-programma's hadden mijn crew en ik elke dag onverwachte problemen. Een e-mail met de onderwerpregel 'Gast kan vanavond niet meer komen' zorgde ervoor dat allerlei afdelingen aan de slag gingen als echte bazen. Het talententeam belde voor lastminuteboekingen. De schrijvers verzonnen extra grappen om de al uitgeschreven stukken op te rekken. En ik improviseerde met het publiek om tijd te winnen. We losten het probleem altijd weer op, omdat we daarin getraind waren. We hadden de vaardigheden, wisten wat er moest gebeuren en verspilden geen tijd.

Waarom ik je deze onzin vertel? Omdat ik mijn leven lang – op academisch en professioneel vlak – uitdagingen kreeg waar ik zonder aarzelen mijn

THUISKOMEN: EEN RELATIE MET JEZELF

Je bent niet gewoon één ding: je bent een hele hoop dingen. Wie jij bent en wat je wilt is constant in beweging.

De eerste stap voor het opbouwen van een relatie met jezelf is begrijpen wie je bent. Hoe zou jij jezelf omschrijven? Intelligent? Vriendelijk? Koppig? Kies nu, op dit moment, drie bijvoeglijk naamwoorden. Wees gerust eerlijk en verwaand, maar houd het realistisch. Schrap ‘Beyoncé-achtig’ dus maar van je lijstje, schatje! Dit is een veilige ruimte.

Mijn woorden zijn ‘hardwerkend’, ‘grappig’ en ‘onzeker’.

Ik heb talloze nachten doorgewerkt, ik heb een hoop leuke grappen verteld en na vier seconden op Twitter voelde ik me hartstikke onzeker. Maar nu komt het: hoewel ik heb geconcludeerd dat dit is wie ik ben, ben ik dat niet *altijd*. En jij bent ook niet *altijd* de bijvoeglijk naamwoorden die je net hebt gekozen om jezelf te beschrijven.

Ik heb niet hard gewerkt in mijn vierde jaar aan de universiteit. Ik denk dat ik 1000 dollar kwijt was aan doktersverklaringen om examens uit te kunnen stellen, omdat ik me er niet toe kon zetten om te studeren. Dat geld had ik kunnen gebruiken om het collegegeld voor een heel vak te kunnen voldoen, of om een half product te kopen op Goop. Lui en gemakkelijk. Soms ben ik gewoon niet mijn gebruikelijke, hardwerkende ik.

Ik kan me nog levendig optredens herinneren waarin ik vol overtuiging een grap vertelde, maar dat niemand lachte. Zelfs geen voorzichtige grinnik. Zelfs geen 'lol' met heel kleine lettertjes. Soms was ik niet grappig.

Toen ik naar LA verhuisde, was ik onvermoeibaar bezig de visie te verwezenlijken die ik voor mezelf had. Hoe vaak ik ook werd afgewezen, of faalde, of hoe vreselijk bang en nerveus ik ook was; ik bleef

THUISKOMEN: EEN RELATIE MET HET UNIVERSUM

Soms lijkt het alsof de hele wereld tegen jou is, en is het leven klote.

En dat kan op zo veel manieren gebeuren. Het universum is creatief in het bedenken van nieuwe manieren om wat somberheid aan je dag toe te voegen. Het is een bitterzoete kunstenaar. Samen met onze neiging om te geloven dat welke pijn we vandaag ook voelen, dit toch echt – geen grapje – de allerergste pijn ooit is, zitten we daarmee in een levenslange bokswedstrijd.

Kort nadat je bent geboren kreeg je tanden. En ook al weet je zelf waarschijnlijk niet meer dat je

schreeuwde en huilde van de pijn, kan ik je bijna verzekeren dat je dat deed. Het leven was klote. Het had niet erger kunnen zijn.

En toen pakte het universum een verfkwast en ging het aan de slag.

In de tweede klas kochten jouw ouders niet dat trendy speeltje dat alle anderen op school wel hadden. Jij overtuigde jezelf ervan dat de mensen die jou op de wereld hadden gezet erop uit waren om jou op een of andere manier dwars te zitten, en dat hun enige doel was om jouw leven op de kop te zetten. Door die stomme mama en papa was het leven klote. Kon het ooit kloteriger worden?

En het universum doopte zijn penseel in een andere kleur verf.

In groep acht gingen je ouders scheiden. Hoe durfden ze? Eerst dat gedoe met dat speelgoed en nu dit gesodemieter? Het leven was klote, en dat was vast en zeker het ergste.

En het universum begon te experimenteren met wat nieuwe penseelstreken.

In je laatste jaar van de middelbare school zakte je voor een vak. Volgens de maatschappij zou zakken voor geschiedenis in je examenjaar betekenen dat je nooit een fatsoenlijke baan kon krijgen. Een goede

THUISKOMEN: AFLEIDING BEGRIJPEN

Afleidingen zijn niet altijd te vermijden, maar je kunt ze wel altijd ontmaskeren.

We hebben jouw relatie met jezelf en het universum vastgesteld. Ik geloof dat die twee dingen de basis van jouw driehoek vormen. Maar dit is het echte leven in de 21^{ste} eeuw en in deze tijd gebeurt er een hoop. Het is niet zo ingewikkeld helder en zinvol te leven wanneer je alleen op een berg staat, een warme kop thee drinkt, geen agressieve baas en lawaaiige tantes hebt, of *thirst traps*. Maar de kans is groot dat je dagelijks leven vol zit met lawaai en chaos. En dat lawaai kan zó hard zijn dat we het onbewust toestaan om ons af te leiden. Daarom is het zo belangrijk om afleiding te begrijpen.

Ik gebruik het woord ‘afleiding’ niet in de conventionele betekenis. Ik bedoel hiermee geen afleidingen zoals iemand die door een film heen praat, een hond die blaft terwijl jij mediteert of zelfs de verlokking van een feestje in de buurt wanneer jij thuis aan een project zit te werken. Wanneer ik het over afleiding heb, bedoel ik dat op de diepste mogelijke manier. Ik definieer afleiding als iets wat ons weghaalt van de ideeën, denkwijzen en ruimten die ervoor zorgen dat wij kunnen bloeien. Met andere woorden, afleidingen halen ons weg van de relatie met onszelf en het universum. Daarom is het zo belangrijk om afleiding te begrijpen als we de basis van onze driehoek willen beschermen en voeden.

Een paar maanden geleden werd ik heel dankbaar wakker. En waarom ook niet? Ik had het geluk dat ik gezond en gelukkig was, én naar de set mocht: alweer een dag in mijn droombaan. En toen ging de telefoon. Het was een van mijn teamleden die me ongeveer vijftig dingen vertelde die misgingen op diezelfde set. Een paar tellen later kwam ik vast te zitten in het verkeer, waardoor ik te laat kwam. Daar zat ik dan te niksen, gefrustreerd, na te denken over hoe moe ik was van die late opnames van een dag eerder. Ik had die ochtend niet eens de

THUISKOMEN: JE EIGEN TOEGEPASTE ONTWERP

Wat je beroep ook is, in dit leven ben jij een kunstenaar.

We worden niet geboren in een loze leegte. Natuurlijk hebben we het over het scheppen van een leven dat zinvol voor ons is. We krijgen te horen dat we ‘onze ware kleuren moeten laten zien’ en ‘onze stempel op de wereld moeten drukken’. Maar in werkelijkheid is de wereld waarin we worden geboren geen leeg schildersdoek. Het doek heeft een bepaalde afmeting. We hebben een aantal penselen gekregen. Misschien staat er al een schets op het doek, klaar om een schilderij te worden – dat heel anders kan zijn dan wat we zouden willen scheppen.

Vanaf het moment van onze geboorte leren we bepaalde regels. De maatschappij serveert ons normen, druk en verwachtingen op een bordje. Terwijl we opgroeien blijven de meeste mensen van dat bordje eten, zonder zich ooit af te vragen wat hun wordt geserveerd. Het is gemakkelijker de regels te volgen dan die ter discussie te stellen. Het is gemakkelijker voor mensen om te zeggen ‘zo is het nu eenmaal’ dan om een nieuwe manier te bedenken om iets te doen. En daarom geven we de wereld toestemming om ons te vertellen hoe we moeten zijn en wat we moeten doen. We accepteren het sjabloon liever dan dat we ons eigen ontwerp toepassen.

We baren een kind, trekken het een blauw of roze rompertje aan en stellen aan de hand daarvan verwachtingen waar het kind zich aan zou moeten houden.

Als we televisiekijken of online gaan, dan krijgen we te horen wat mooi is en normaal. En komen wij niet overeen met die beelden, dan hebben we geen vraagtekens bij wat we zien, maar eerder bij onszelf.

Dan krijgen we een bepaalde leeftijd en voelen we ons schuldig, omdat we niet alles hebben bereikt waarvan werd gesteld dat we dat op die leeftijd had-

**'INNEMEND EN GRAPPIG. IK KON ME IN ZOVEEL ASPECTEN
VAN HET BOEK VINDEN.'**

– RUPI KAUR, AUTEUR VAN MELK EN HONING

'DIT BOEK ZAL JE LEVEN VERANDEREN.'

– JAY SHETTY, AUTEUR VAN DENK ALS EEN MONNIK

Iedereen heeft weleens last van onzekerheden, twijfels en negatieve gedachten. Zelfs de wereldberoemde actrice, auteur en comedian Lilly Singh. In dit boek zoekt ze uit waar die gevoelens vandaan komen, en vooral hoe je ze kunt veranderen. Via meditatie, reflectie, diepgaande gesprekken en 200% eerlijkheid heeft ze geleerd hoe je een krachtige stabiele basis voor jezelf kunt creëren waarop je kunt bouwen. Met humor, kwetsbaarheid en inzicht is Singh als een meevoelende vriendin die eerlijk advies geeft. Ze stimuleert je om je bewust te worden van ongezonde gedachtepatronen, om zo meer zelfvertrouwen te krijgen en volop van het leven te kunnen genieten.



Lilly Singh is wereldwijd bekend geworden met haar eigen YouTube-kanaal. Met meer dan 40 miljoen volgers weet ze met haar humoristische video's een groot publiek te bereiken en te inspireren.



www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770

Kosmos Uitgevers,
Utrecht / Antwerpen