



Tijdens mijn reis alleen voel ik me *on top of the world* en mijn zelfvertrouwen groeit met de minuut

Vrouw van de wereld

FUN AND
FEARLESS

Cosmo-reporter gaat alleen op reis



Alleen reizen: de mensen die het doen, zijn vaak laaiend enthousiast. Maar het is ook eng. Als Cosmo's Karlijn na het uitgaan een huilbui krijgt, weet ze echter dat het tijd is om zich in haar eentje te bezinnen op een Thais eiland. "Soms moet je even afstand van iets nemen om het weer te gaan waarderen."

► Op vakantie gaan? Veel te druk voor. Al jaren gebruik ik dit excuus om vooral niet aan mijn dagelijkse besommeringen te hoeven ontsnappen. Mijn journalistieke werk en eigen bedrijfje in goodiebags vergt veel energie. Daarnaast heb ik een enorme vriendenkring waaraan ik erg gehecht ben, dus waarom weggaan? Toch merk ik de afgelopen paar maanden dat alles me steeds meer moeite kost. Op een slechte dag is elk mailtje met een verzoek me te veel. En als zelfs een avond stappen in een huilpartij uitmond omdat ik me naderhand zo leeg voel, is de maat vol. De rollercoaster heeft lang genoeg geraasd en heeft een pitstop nodig. Het is tijd voor bezinning.

VIER WEKEN VOOR VERTREK: TIJD VOOR EEN BREAK

Nadat ik vastbesloten ben dat ik een break nodig heb, volgt de essentiële vraag: waarheen en met wie? Een van mijn beste vriendinnen adviseert om naar Thailand te gaan. Zij is er geweest en weet zeker dat het tropische klimaat en de oprecht lieve mensen me goed zullen doen. Er is niet veel overtuigingskracht nodig; Thailand *it is*, nu nog een reisgenoot. Hoewel? Ik wil eigenlijk met niemand rekening houden. En afstand nemen van werk, sociale

verplichtingen en de druk van het gehaaste leven gaat veel beter als je bij niemand afleiding kunt zoeken. Wel eng, want wat gaat er op zulke momenten allemaal bovenkomen? De gedachte om als Remi alleen op de wereld in een hutje te zitten, bezorgt me op voorhand koud zweet, maar toch weet ik dat ik het moet doen. Want altijd maar zoeken naar afleiding uit angst voor je eigen verlangens, problemen en gevoelens... Dat wil ik niet. Dus mijn besluit staat vast en een nieuwe uitdaging ligt op mijn bord. Het geeft me meteen een shot energie.

Ik kan intens genieten zonder iemand naast me te missen. En ik heb niet eens de behoefte het via Facebook wereldkundig te maken

**DE DAG VAN VERTREK:
WAAR BEGIN IK AAN?**

Vlak voor vertrek slaat de paniek toe: stel dat ik ziek word in Thailand, wat dan? En heb ik alles wel goed geregeld voor mijn verhuizing die direct na terugkomst plaatsheeft? Hoe meer het tijdstip van vertrek nadert, hoe meer ik tegen de hele trip opzie. Zeker omdat mijn moeder op Schiphol nog koffie met me wil drinken, terwijl ik twee dagen geleden nog uitgebreid met mijn ouders uit eten ben geweest. Daardoor voelt het afscheid nog zwaarder en definitiever. Mocht ze me nooit meer terugzien, dan kan mijn moeder in elk geval altijd zeggen dat ze haar taak tot gate F24 heeft volbracht. Ik spreek mezelf nog maar een keer streng toe: het toverwoord voor komende tijd is 'loslaten'. Met de spirituele bestseller *Eat, Pray, Love* onder mijn arm wandel ik het vliegtuig in. Wat Elizabeth Gilbert kan, kan ik ook.

Zij reisden ook alleen

INEZ KOOPMAN (24) ging op haar 21e naar Thailand. "De vrijheid en de positieve energie van vreemden die heel snel bekenden werden, zijn onbeschrijfelijk. Het gaf mij rust in de zin van: je kunt het alleen aan. Leuk als er mensen bij zijn, maar alleen is ook goed."

ELSE POOL (26) vertrok vorig jaar in *between jobs* voor drie weken met de rugzak naar Bali. "Het was een spirituele reis. Kleine dingen, van vervelende tot geweldig mooie momenten, heb ik alleen ervaren. Ik geniet nog na tot op de dag van vandaag."

DEWY VAN BANNING (25) reisde vorig jaar naar Australië en Thailand. "Na mijn studie moest mijn onbezorgde leven plaatsmaken voor het serieuze werkende bestaan. Voor dat moment aanbrak, wilde ik mijn horizon verbreden en ging op reis. Ik was verantwoordelijk voor mijn eigen geluk en heb er mijn grote liefde aan overgehouden."

Als ik bij het diner kom aanlopen in een strakke mini-jurk en op *high heels*, blijk ik de plank opnieuw mis te slaan

DAG 1: ZEKER NIET ZIELIG

Als ik in Bangkok ben geland, ben ik ondanks mijn flinke jetlag fit genoeg om niet voor het gemak in een taxi te stappen. Ik wil weten hoe de locals reizen en zoek uit hoe ik met het openbaar vervoer bij mijn hotel kan komen. Ik ben doodmoe, maar het geeft een kick om mezelf te overtreffen en vanuit de metro meteen feeling met de stad te krijgen. Na anderhalf uur kom ik aan in mijn hotel, om er vervolgens na een etmaal slaap pas weer uit te komen. Van de tranen die ik in het vliegtuig nog driftig moest wegslikken, is weinig over. Als ik door Bangkok loop, voel ik me een vrouw van de wereld en met de minuut groeit mijn zelfvertrouwen. Het eten is verrukkelijk, ik wandel relaxed door een enorme *shopping mall* en besluit een boeddhistische tempel te bezoeken. De Wat Pho-tempel is het snelst via de Bangkok River bereikbaar, maar een bomvolle toeristenboot vind ik niks. "Wilt u in 25 minuten bij Wat Pho zijn?" vraagt een Thaise man. "De gewone veerboot doet er anderhalf uur over." Ik heb geen tijd te verliezen, vanavond vertrekt mijn vliegtuig al naar Koh Samui. Voor 500 Thaise baht (€12) laat ik me gigantisch afzetten, maar *I don't care*. Ik zit in mijn eentje in een sloep en zie voortdurend stelletjes of families voorbij varen. Toch voel ik me allesbehalve zelig. Het geeft me kracht dat ik intens kan genieten van wat ik om me heen zie, zonder iemand naast me te missen. En ik heb niet eens de behoefte om het via Facebook of Twitter wereldkundig te maken.

DAG 2: DETOXEN IN KAMALAYA

Ik heb de drukke stad verruild voor de rust en natuur van het eiland Koh Samui. Niet om dagen

achtereen mijn leven op een rots te overdenken, want dat lijkt me vreselijk. Laat staan vertoeven in een ashram, zoals schrijfster Elizabeth Gilbert deed. Ik verblijf een week in Kamalaya, een *wellness sanctuary* en holistische spa. Mijn doelstellingen: loskomen van mijn verslaving aan koffie, cola light en suiker en leren meer rust in mezelf te vinden zonder continu te worden afgeleid. Yoga, meditatielessen en een aantal behandelingen in de spa moeten mij daarbij helpen. Ik zie het meest op tegen het tijdperk zonder aspartaam dat nu aanbreekt. Normaal drink ik liters cola light en icetea light, en een pak Optimel per dag. Voor een rol King-pepermunt kun je mij 's nachts wakker maken.

DAG 3: FASHION FAUX PAS

Jurkjes, pareo's, stiletto's en lipgloss in alle kleuren heb ik in mijn koffer gepropt om deze dagen flink uit te pakken met verschillende outfits. Maar in Bangkok begon het al: in minispijkerbroek werd mij zonder pardon de toegang tot de tempel ontzegd. En als ik de tweede avond bij het diner kom aanlopen op *high heels* en in een strakke korte jurk, blijk ik opnieuw de plank mis te hebben geslagen. Hier hechten mensen kennelijk geen waarde aan uiterlijk vertoon. Poeha is voor thuis. Het is even slikken om mijn *fashion faux pas*, maar ik zie er ook de voordelen van in: ik voel me gewaardeerd als mens. Iedereen komt hier iets brengen op een niet-materialistische manier, en dat maakt de plek bijzonder.



Ik stuur mijn vriendinnen een handgeschreven ansichtkaart om mijn liefde te betuigen. Stiekem moet ik huilen

Eten, bidden, beminnen and more

Alleen op pad gaan is een trend. Deze boeken en film gaven mij inspiratie tijdens mijn reis.

1 *De kracht van het Nu*, door Eckhart Tolle, uitgeverij Ankh-Hermes, €17,90. Leef in het nu. Dat probeer ik ook bewust tijdens mijn reis. Daarmee laat je ook je 'ego' achter dat zich druk maakt om werk, deadlines en Facebook.

2 *In Stilte*, door Mirjam van Biemen, uitgeverij Athenaeum-Polak & Van Gennep, €17,95. De schrijfster van dit boek verruilde haar drukke baan bij de televisie voor het ondergaan van een aantal retraites. Ze draait onder andere mee met de hare krisjna. De behoefte om afstand te nemen van het dagelijks leven kwam overeen met die van mij. Ik vond veel herkenning in Mirjams ervaringen.

3 *Into the Wild*, dvd. Chris McCandless is klaar met zijn studie en gaat zonder bezittingen op reis naar Alaska. De film laat zien dat je soms muren moet doorbreken om tot nieuwe inzichten te komen. Helaas loopt het met Chris slecht af, maar zijn conclusie blijft mij altijd bij.

Detox deluxe: na mijn massage komen de gifstoffen los



Die mini-jeans mag dan leuk staan, de tempel kom ik niet in



DOOR KARLUN VISSER FOTO'S MONDADORY / HH

Mijn steun en toeverlaat op Koh Samui: yoga-coach Serge



leuk om weer eens te doen. Stiekem moet ik huilen. Ik mis mijn vriendinnen en ben dankbaar dat ik de rust heb om dit te voelen. Tegelijk besef ik hoe belangrijk vrienden in het leven zijn.

DAG 8: IK BEN GELUKKIG

Het was een inspirerende week. Ik ben alleen in het vliegtuig gestapt en heb een volle week benut om te kijken hoe ik verder mijn leven precies wil leiden. Ik was bang dat er onverwerkt verdriet naar boven zou komen waar ik eerder niet aan toe was gekomen, maar dat bleek gelukkig al een plek te hebben. Eigenlijk heb ik me vooral gerealiseerd hoe gelukkig ik ben met mijn leven in Amsterdam.

Ik heb geleerd dat geluk zit in het hebben van lieve vrienden, uitdagend werk en elke dag een grote of kleine angst overwinnen

DAG 4: NO MORE ROMMEL

Na een stevige massage en twee dagen supergezond eten met elke ochtend een shot *wheat grass* bij mijn ontbijt, komen de gifstoffen los. Misselijk en met knallende koppijn lig ik op bed. Volgens de therapeut is het een heel gezonde reactie, mijn lichaam is aan het 'ontslakken'. Ik realiseer me dat ik mijn lijf al sinds de middelbare school heb overvoerd met rommel en schrik er behoorlijk van. Ik raak nooit meer pepermunt of een glas cola light aan, besluit ik manmoedig. Een voorzichtige trots maakt zich van mij meester.

DAG 5: WEG, LEEG GEVOEL

Ik moet wennen aan mijn nieuwe manier van leven zonder televisie of andere mogelijkheden tot afleiding. En toch voelt het goed. Ik eet steeds in het restaurant, met leesvoer en dagboek op tafel. "Het is frappant hoe makkelijk ik me kan voegen in een totaal andere situatie en me allesbehalve eenzaam voel," schrijf ik. In mijn dagboek blik ik terug en kijk vooral vooruit: "Mijn werk vind ik soms oppervlakkig, ik vul goodiebags en schrijf stukjes. In Thailand voel ik heel helder dat het niet uitmaakt wat voor werk ik doe. Het gaat erom dat ik me binnen mijn werk als mens kan blijven ontwikkelen. Dat kan ik nog steeds, het is goed zoals het is. Het lege gevoel waarmee ik vertrok is weg."

DAG 6: NIEUWE INZICHTEN

Ik ben nu bijna een week van huis, de drang om te werken borrelt langzaam op. 's Avonds na het eten kan ik het niet laten achter mijn laptop te kruipen en werkmails te beantwoorden. Ik haal en *passant* ook nog twee deadlines. Het is net of ik mezelf daarna pas toesta ergens van te genieten. Deze inzichten krijg ik zonder hulp van een psycholoog, maar door met een vergrootglas naar mijn doen en laten te kijken. Ik moet thuis maar eens aan de slag met die deadline-verslaving.

DAG 7: EVEN GEEN SMS

Op de vijfde dag in Kamalaya schuif ik aan bij de *community table*, uit nieuwsgierigheid naar de andere gasten. De vrouwen met wie ik spreek zijn tussen de 25 en 40 jaar, hebben een leuke job en komen voornamelijk uit Europa. Sterke vrouwen die hier om dezelfde reden zijn als ik. Onbewust scheidt dat een band. Toch mis ik mijn vriendinnen, met niemand heb ik zoveel lol als met hen. Ik besluit ze een handgeschreven ansichtkaart te sturen, weer eens wat anders dan een sms, om mijn liefde te betuigen. Wat is dit

Soms moet je afstand van iets nemen om het weer te gaan waarderen. Voor de buitenwereld is er niets veranderd – behalve dat ik de blikjes cola laat voor wat ze zijn – maar van binnen wel. Ik heb geleerd dat mooie momenten niet zitten in het aanschaffen van een nieuwe tas of dineren in een super-de-luxe restaurant. Geluk zit in het hebben van lieve vrienden, uitdagend werk en elke dag een grote of kleine angst overwinnen. Volgend jaar ziet Kamalaya mij zeker terug, maar met een klein trolleykoffertje. Want wat heb ik nodig, behalve mezelf? **COSMO**