

# OPRAH

Op 14 oktober verschijnt *Wat ik zeker weet*, de verzamelde columns van een van de meest opmerkelijke vrouwen ter wereld. Ze verschenen in *O, The Oprah Magazine*. Eentje voorproeven?

## Wat ik zeker weet

EXCLUSIEVE  
VOORPUBLICATIE



**Oprah Winfrey (1954)** nam de afgelopen veertien jaar afscheid van *The Oprah Winfrey Show* (de hoogst gewaardeerde talkshow in de geschiedenis!), lanceerde haar eigen tv-netwerk, werd Amerika's enige donkere miljardair, en ontving een eredoctoraat aan Harvard University en de Presidential Medal of Freedom. Gedurende al die tijd schreef ze maandelijks een *Wat ik zeker weet*-column in *O, The Oprah Magazine*. Deze zijn nu voor het eerst samengebracht. Als enige tijdschrift in Nederland mag *Zin* uit dit bijzondere boek een column voorpubliceren. We zijn benieuwd wat u ervan vindt!



### WIN DE NIEUWE OPRAH

Zin in meer? Er liggen **5 boeken** op u te wachten. Ga naar [Zin.nl/oprah](http://Zin.nl/oprah) en maak kans!

#### Leven zonder angst

Hoe haal je uit het leven wat erin zit? Dat is een vraag die ik mezelf nog elke dag stel, vooral als ik nadenk over een volgende stap in mijn leven. Welke baan ik ook had, in welke stad ik ook woonde, ik wist altijd wanneer het tijd was om verder te gaan: als ik merkte dat ik niet meer kon groeien. Soms was het eng om die stap te zetten, maar ik leerde er steeds opnieuw van dat de ware betekenis van *moed* bang zijn is. Dat hoort erbij. Dus daar ging ik weer, met knikkende knieën. Dapper zijn is de enige manier om het grootste visioen dat de kosmos met jou voor heeft te realiseren. Angst verlamt. Heeft het je eenmaal in zijn greep, dan doet het zijn uiterste best jou ervan te weerhouden het beste uit jezelf te halen.

Wat ik zeker weet, is dit: dat waar je het meest bang voor bent, heeft geen macht. Het is je angst die alle macht heeft. Angst kan je feitelijk niets doen maar ondertussen wel je leven afpakken. Elke keer dat je toegeeft aan je angsten, word je zelf minder krachtig maar je angst daarentegen sterker. Dus: zet die angst aan de kant en blijf doorstappen, hoe moeilijk de weg die voor je ligt ook lijkt.

*Waar ben ik bang voor?* Een paar jaar geleden stelde ik mijzelf die vraag elke dag weer in mijn dagboek. Naar verloop van tijd begon het me te dagen: ik kwam vaak dapper over, maar ondertussen had ik een groot deel van mijn innerlijk leven in gevangenschap doorgebracht. Ik was bang dat anderen mij niet aardig vonden. Ik was als de dood dat mensen me zouden afwijzen als ik nee zei. Alles wat ik deed, dacht, voelde, zei en zelfs at, deed ik uit angst. Angst die ik met me meedroeg. En ik liet toe dat die angst me belette mezelf te leren kennen.

Dr. Phil zegt altijd dat je niet kunt veranderen wat je niet erkent. Voor ik tegen mijn angst kon vechten en mijn zelfbeeld kon veranderen, moest ik toegeven dat ik inderdaad altijd bang was geweest. En dat angst een vorm van slavernij is.

**Alles wat ik deed, dacht, voelde, zei en zelfs at, deed ik uit angst. Angst is een vorm van slavernij**

Schrijver Neale Donald Walsch zegt het zo: "Zolang je je zorgen maakt over wat anderen van je denken, hebben ze macht over jou. Pas als je niet langer afhankelijk bent van de waardering van buitenaf, krijg je macht over jezelf."

Maar als je dan de moed opbrengt voor jezelf te kiezen, eropuit te gaan, je mond open te doen, jezelf te veranderen of simpelweg iets anders te doen dan 'normaal', dan is het resultaat ook niet altijd even prettig. Reken maar dat je hindernissen tegenkomt. Er zijn mensen die zullen zeggen dat je niet wijs bent. En soms lijkt het alsof de hele wereld tegen je is, of iedereen je zo nodig moet vertellen wie je niet kunt worden en wat je niet kunt doen. (Soms raken mensen zelfs van streek als je de verwachtingen die ze van je hadden overtreft!) Dat is lastig. Op momenten van zwakte kunnen angst en twijfel je aan het wankelen brengen. Misschien raak je zo uitgeput dat je het bijltje erbij neer wilt gooien. Maar realiseer je dat het alternatief erger is: jaren achtereen vastzitten in een akelige sleur. Of spijt

krijgen en jezelf maar blijven afvragen hoe het leven er toch uitgezien zou hebben als je je niet zo druk had gemaakt over wat anderen vinden.

Wat als je NU beslist dat je je niet langer door angst laat belemmeren? Als je met je angst leert leven en de golven van je angst je juist tot ongekende hoogten brengen? Dan ontdek je hoe lekker het is om je

niks aan te trekken van wat iedereen met je voor ogen had en eindelijk aandacht te kunnen besteden aan wat jij nodig hebt. Uiteindelijk hoef je niemand iets te bewijzen, alleen jezelf. Dat is wat het écht betekent om zonder angst te leven en het beste uit jezelf te halen. ■

Uit: Oprah Winfrey – *Wat ik zeker weet* (Lev., € 18,95, ook als E-book verkrijgbaar voor € 13,99)