

Denise Laan

# MET OPEN VIZIER

Over kracht, kwetsbaarheid  
en kiezen voor jezelf



ALFABET UITGEVERS

2026

# INHOUD

<b>PROLOOG</b>	– Wie niet luisteren wil, moet maar voelen	9
<b>VOORWOORD</b>	– Bewegen vanuit stilstand	25
<b>1</b>	Manifesteren	31
<b>2</b>	Liefde voor schoonheid	37
<b>3</b>	Soms gaat het anders	42
<b>4</b>	Je groeit er vanzelf in	47
<b>5</b>	Eerste Maritieme Militaire Vorming	51
<b>6</b>	Lachen verlicht	61
<b>7</b>	Eindelijk varen	66
<b>8</b>	Gym voor het Leven	78
<b>9</b>	Inzichten en uitzichten	85
<b>10</b>	Een andere kant op drijven	93
<b>11</b>	Fixed- en growth mindset	104
<b>12</b>	Veiligheid boven alles	108
<b>13</b>	Vallen en opstaan	114
<b>14</b>	Kom op (voor jezelf)	119
<b>15</b>	Niet denken maar doen	126
<b>16</b>	Nu het nog kan	132
<b>17</b>	Alles tegelijk	143
<b>18</b>	Back to basic	152
<b>19</b>	Het lijf liegt nooit	157
<b>20</b>	Je weet het allemaal best	164

<b>21</b>	Onrechtvaardigheid	168
<b>22</b>	Het recht in eigen handen	177
<b>23</b>	Verbinding zoeken	184
<b>24</b>	Schaap in wolfskleren	190
<b>25</b>	Hulp aan hen die dat behoeven	200
<b>26</b>	Verdriet en dankbaarheid	207
<b>27</b>	Bloed kruipt waar het gaan wil	215
<b>28</b>	Een echte trainer worden	223
<b>29</b>	Aandacht kun je richten	230
<b>30</b>	Stress blokkeert	236
<b>31</b>	In blijde verwachting	241
<b>32</b>	Hoe meer pijn, hoe meer euforie	246
<b>33</b>	Luisteren geeft richting	252
<b>34</b>	Op onderzoek	256
<b>35</b>	Het doorbreken van patronen	263
<b>36</b>	Niet lullen maar poetsen	272
<b>37</b>	Alles is liefde	275
<b>38</b>	Flexibiliteit	280
<b>39</b>	Luister en huiver	286
<b>SLOT</b>		293
<b>DANK!</b>		301

# VOORWOORD

## Bewegen vanuit stilstand

2023. In veel opzichten geen bijzonder jaar. Maar voor mij was het levensbepalend, met die onverwachte salto over mijn stuur als knetterhard hoogtepunt. Of dieptepunt? Eén ding is zeker; ik werd stilgezet. Letterlijk en figuurlijk. In mijn geval was het ook nog eens stil zijn, want praten was met die beugel wel een ding. Onmogelijk eigenlijk. Net als eten. De eerste twee weken kon ik dat alleen maar door een rietje. De noodzaak was ontstaan om naar binnen te kijken. Om rust te nemen. Om te beschouwen. Waar ben ik mee bezig? Wie ben ik? Zit ik nog wel op het juiste pad in dit leven of heb ik ergens een afslag gemist? Wat wil dit ongeluk zeggen? Pure pech? Nee. Ik geloof dat alles gebeurt met een reden, hoe cliché ook. Het zat eraan te komen. Ik voelde het allang. Eigen schuld, dikke bult. Wie niet luisteren wil...

Ik moest aan de bak. En ik wilde ook aan de bak. Onderzoeken wie ik ben in dit leven. Als vrouw, als vriendin, als moeder en als onderdeel van verschillende systemen. Systemen zoals het gezin waarin ik ben opgegroeid, het gezin dat ik zelf vorm en mijn vriendinnengroep. Wat

maakte dat bepaalde patronen en dynamieken steeds terugkwamen en hoe kon ik dat doorbreken? Mijn verslagenheid maakte gelukkig al snel plaats voor wilskracht. Wat in eerste instantie gewoon een ernstig ongeval leek, bleek al snel een groot geschenk voor mijn verdere ontwikkeling.

Dit boek schrijf ik niet om iemand de les te lezen of de wet voor te schrijven. Ik schrijf het niet om te pronken en ook niet om zielig te lijken. Ik schrijf het om andere redenen.

Ik schrijf dit boek omdat je de moeite waard bent. Omdat je dromen het waard zijn om na te jagen en omdat jouw waarden belangrijk genoeg zijn om te onderzoeken zodat je je leven kan invullen op een manier die voor jou het beste is. Ondanks de niet-helpende gedachten, de angst of de twijfel.

Ik schrijf dit boek ook om mijn persoonlijke ervaringen te delen. Wanneer een verhaal bij je binnenkomt, om welke reden dan ook, gebeurt er iets moois. Het kan je aanzetten om in beweging te komen. Om dingen anders aan te pakken en andere keuzes te maken. Want als je blijft doen wat je deed, dan blijf je krijgen wat je kreeg. En het lezen van mijn verhaal kan er hopelijk voor zorgen dat je niet net zo hard op je bek gaat als ik. Grapje.

Zelf ben ik mijns inziens veel te laat begonnen met lezen. Uren in een studieboek doorbrengen vond ik lange tijd maar niks, terwijl ik nu weet dat kennis je veel verder kan brengen dan iedere dag blijven doen wat je al kunt. En alle persoonlijke verhalen die ik in de afgelopen jaren heb gelezen hebben mij niet alleen moed en kracht gegeven, maar ook waardering voor de mens in alle soorten

en maten. Verhalen blijven hangen, cijfertjes niet. Dat wil overigens niet zeggen dat je alleen maar moet lezen. Want, en dat zal blijken uit mijn verhaal; van het opdoen van ervaringen leer je nog het allermeest.

Ik schrijf dit boek ook voor mezelf. Omdat schrijven helpt om gedachten te ordenen, om overzicht te krijgen, om rust te creëren in een vol hoofd zodat ik betere keuzes kan maken. En omdat het schrijven van een boek bovenaan mijn bucketlist staat, al heel lang. Door mijn eigen verhalen op papier te zetten wordt mijn dankbaarheid gevoed en besef ik tegelijkertijd dat mijn rugzak tijdens mijn relatief korte leven al aardig vol zit met bijzondere verhalen. En in ieder verhaal zit een les. Voor mezelf, maar hopelijk ook voor jou als lezer.

Kiezen voor jezelf gaat niet over egoïsme. Juist niet. Het gaat erom dat je ervoor zorgt dat jij jouw leven ten volste leeft zodat je aan de wereld kunt geven wat je daadwerkelijk kunt geven. In al jouw eerlijkheid, in al jouw authenticiteit en in al jouw vrijgevigheid. Want als je kiest voor jezelf, ben je op je best en kun je er ook beter voor anderen zijn.

In dit boek deel ik hands-on inzichten die ik kreeg toen ik mijn fietsongeluk ging beschouwen als een boodschap. Mijn ontdekkingsreis naar hoe te leven duurt nu al ruim veertig jaar en zal nooit stoppen. De laatste twee jaar heb ik zo bewust meegemaakt dat ik alles op papier wilde zetten. Vanuit dit bijzondere vertrekpunt, met mijn kaken op elkaar geklemd, ben ik me gaan verdiepen in mijn ervaringen als kind, als jonge militair, als politievrouw, als moeder,

als vriendin, als ex-partner, als spreker en als ondernemer. De rode draad is mijn passie voor kracht en beweging, in letterlijke en figuurlijke zin. Dat maakt de gedwongen stilstand na dit ongeluk ook zo ironisch. Bewegen kan ik goed, anderen aanzetten tot beweging ook, wat maakt dan dat ik zelf niet eerder in beweging ben gekomen? Dat ik zo ver verwijderd was van mijn intuïtie? Zou ik ook gewoon mens zijn, met faalangst, leermomenten, koppigheid en struisvogelpraktijken? Gelukkig wel.

Ik vind het een enorme eer dat jij mijn verhalen wilt lezen. Om er misschien zelfs iets van te willen leren. Om geïnspireerd te raken of om net die ene stap te durven zetten die je al zo lang voor je uit schuift. Om je te durven ontdoen van alle niet-helpende overtuigingen van anderen en om je te *ont-wikkelen*. Geinig woord toch, als je erover nadenkt. Ont-wikkel jezelf, pel die lagen af en kom bij je pure zelf. Dat is de zelf die je mag laten zien. Ten overstaan van iedereen. Jezelf tonen aan je vrienden, je familie, je haters, de geïnteresseerden en alle ongeïnteresseerden die misschien stiekem toch meer willen weten. Ga maar na: de mensen die helemaal zichzelf zijn, zijn vaak degenen die het meest aanspreken. Jouw pure zelf is waar je voor op de wereld bent en om te delen met iedereen. Dat is om waardig voor te gaan staan. Je eerlijk openstellen en je acties vanuit je eigen waarden uitvoeren. Misschien met een gezonde dosis angst, maar met een dubbele portie lef. Met als hoofdgerecht zelfvertrouwen en als dessert een bolletje dankbaarheid. Voor alles wat je geeft en daardoor ook ontvangt.

Maar hé, je mag de inhoud van dit boek natuurlijk ook tot je nemen om je gewoon kapot te lachen om de bizarre

verhalen over de marine, om de spannende en soms verdrietige politie-anekdotes of om je te verwonderen over de niet altijd handige keuzes die ik in mijn persoonlijke leven heb gemaakt. Dit boek is een afwisseling van al mijn ervaringen, leermomenten en inzichten die ik wil delen omdat ik vermoed dat anderen er iets aan kunnen hebben.

Ik hoop vooral dat je in de verhalen herkenning zult vinden, zodat je beseft dat iedere keuze, iedere daad en iedere stap die je zet levensbepalend kan zijn. Veel mensen durven niet, zitten gevangen in patronen of gedachten. Terwijl beweging je kan helpen om vrij te zijn. Dus beweeg. Blijf shinen. Doe de dingen die jou gelukkig maken in dit leven. Maar dan wel met je nuchtere gezonde verstand in plaats van op een gammele mountainbike midden in de nacht.

Door al mijn scherpe, vlotte, soms onhandige maar ook spannende keuzes onder de loep te nemen kan ik al die lessen nu bewust inzetten. Lessen die ik in mijn huidige rollen heb weten om te zetten naar middelen. Middelen die ervoor zorgen dat ik iedere dag mijn beste leven kan leiden. Middelen die door bijzondere acties, verhalen en inzichten zijn ontstaan en die hopelijk zo veel mogelijk mensen kunnen gaan inzetten op hun pad naar meer authenticiteit, eerlijkheid en zelfvertrouwen. Middelen die ook weleens onder een laag stof liggen, waarna er situaties ontstaan die totaal anders lopen dan gewild.



*In de stilte hoor je het beste welke  
kant je op mag bewegen...*