

Arnhem, 1 september 2024

Lieve Kamala,

September lijkt op januari, draagt net als nieuwjaarsdag de valse belofte van een nieuw begin en vraagt, als ieder nieuw begin, om goede voornemens.

En goede voornemens, die heb ik genoeg, een mens kan streven of sterven, dus ik sleep altijd een mentale *to-do*-lijst mee, vol punten van zelfverwijt die ik aan mezelf slijt als opties tot zelfverbetering.

Uiteindelijk zijn angst en verlangen twee woorden voor hetzelfde, toch?

Omdat mijn dochters steeds vaker met een vinger in mijn navel prikken om me grinnikend uit te maken voor 'puddingbuikje', stond hardlopen hoog op het lijstje goede voornemens.

Daarnaast wilde ik de relatieve rust van de vakantie zo diep mogelijk het werkende leven inslepen omdat stress, naast overgewicht, kan leiden tot vaatkramp en slagaderverkalking.

Dus ik bond de sportschoenen aan en vertrok voor een rondje door het Arnhemse groen, met in mijn oren de kalme stem van een hardlooptmeditatie die me elke stap met aandacht in het hier en nu liet zetten.

Ondertussen tetterde een andere app schel tijd, afstand, tempo, persoonlijk record en aanmoedigingen mijn gehoorgang in.

Het is misschien niet effectief prestatie en meditatie te combineren maar wel efficiënt, en zo glijd ik op de eerste dag van deze nazomermaand van nieuw begin terug in oude gewoontes.

Nog iets waarin september op januari lijkt.

Of denk aan *Blue Monday*, de derde maandag van januari, die met Prinsjesdag, de derde dinsdag van september, de eerste plaats deelt als meest depressieve dag van het jaar - tevens twee keer het officiële einde van de Goede Voornemens.

Dus er zijn nog zestien dagen om te surfen op het optimisme van een nieuw begin, daarna moeten we echt aan de bak – beloftes maken zichzelf niet waar, dat geldt net zo goed voor de miljoenennota van een nieuw kabinet, als voor plotse presidentskandidaten en vermeende puddingbuikjes.

Zestien dagen. *Yes we can.*