

Coco de Meyere vindt rust aan de kust

Geboren op de dag van verbazing

Haar vierde boek is net een paar maanden uit. En wie 'La Coco' een beetje kent, leest het windkracht-acht-leven van de schrijfster herkenbaar terug in haar eigen boeken. "Het leven blijft mij verrassen en verbazen". In Noordwijk omarmt ze de elementen.

TEKST EN FOTOGRAFIE SANDER PARDON

Ze maakt van haar hart geen moordkuil. Ongeluk, ziektes, een echtscheiding en andere ellende. Het staat allemaal te lezen in de bladen. En in een meer dienende vorm in haar boeken. Het begon trouwens al vroeg te stormen in haar leven. Ze praat er open over en schrijft het van zich af. Succesvol, want niet alleen de boeken vallen in de smaak, ook op televisie maakt ze furore (Dames in de dop). Tot 10 jaar geleden werkte ze als styliste nu full-time als personal coach. Met meer senioriteit, geduld, relativisme en met de bagage van de nodige studies gericht op persoonlijke ontwikkeling en thema's als regie over je eigen leven. Kennelijk herkenbare zaken voor veel mensen die nodig iets willen veranderen in hun vastgeroeste patronen. Voor haar geldt het leven als een eeuwige ont-

dekking, waarin tegenslagen onderdeel van waren. Want hoe kan iemand zo goed weten hoe het moet als zelf niet tot in alle cellen de noodzaak van weerstand is ervaren?

Mysterie

De Meyere: "Ik weet dat mijn leven onder meer bepaald is door Boulimia, een eetziekte die mijn totale lijf jarenlang van slag heeft gehouden. Vier tot vijf maal per dag van alles vreten en na elke maaltijd direct je vinger in je keel steken. Dat was een grote aanslag op mijn lichaam. Op m'n vierendertigste, na



Uit het boek 'De kracht van verandering':

Vergelijken

Gebeurt het ook dat jij jezelf vergelijkt met een ander? Vind je jezelf minder of beter dan die ander? Wat is de reden dat je dit doet en wat gebeurt er dan met je? Stop met vergelijken. Ga uit van wie je zelf bent. We zijn universele wezens, in de basis gelijk en tegelijkertijd allemaal uniek: verschillende persoonlijkheden.

Weet-je: Als je iets in jezelf verandert, verandert de realiteit om je heen.

Actie

Wat zijn jouw kwaliteiten? Waar ben jij goed in? Schrijf het op. Waar zie je ruimte voor ontwikkeling? Maak dan nu een keuze op welke manier je dit denkt te gaan aanpakken. Uit deze actie haal je de kracht van je goed te voelen.

“Als iemand me niet zag staan dan kon ik behoorlijk van slag raken.”



verschillende therapieën, ging de knop om en weet ik dat ik het nooit meer terug krijg en totaal genezen ben.”

Op 9 juli 1962 werd ze geboren, op de dag van verbazing: “Ik heb iets met het ongrijpbare, elke geboortedag heeft een betekenis wist je dat? Het mysterie van je geboortedag. Ik heb een zesde zintuig voor de dingen om me heen, een speciale manier van waarnemen. Als iemand me niet zag staan dan kon ik behoorlijk van slag raken. Nu weet ik dat meer dan 95% van onze houding en ons handelen bepaald wordt door ons onderbewustzijn en dat het belangrijk is om daar zaken op te lossen. De vraag die ik mij dan stel is: “Wat kan IK anders doen?” Ik zal altijd openstaan voor inzichten die anderen mij geven, hoe zij in het leven staan en ik wil delen en laten weten hoe ik denk en leef, zodat ik anderen weer kan inspireren.”

Autobiografisch

In haar laatst verschenen boek, De Kracht van verandering, hanteert De Meyere de 52 weken van het jaar als leidraad voor haar schrijfconcept. Elke week licht ze een thema uit, zoals ‘grenzen stellen’, ‘water’, ‘vooroordelen’, ‘tijd’ en ‘de ik-boodschap’. Onderwerpen die een herkenbare en toch andere interpretatie losmaken, misschien wel omdat het zo ‘dichtbij’ geschreven is, als een dagboek, vaak pragmatisch, rechtstreeks uit het leven van de schrijfster. Links staat de ervaring en rechts staat een actie-advies. Coco: “Ja, dit is mijn leven, autobiografisch voor een groot deel, hoe kan je anders deze ervaringsbeleving vertellen. Ik leef gewoon heel intens en er komt van alles op mijn pad. Afgelopen herfst lag ik ineens een nacht in het ziekenhuis, aan het infuus. Ik was blind, kreeg nauwelijks adem. Bleek dat ik zwaar allergisch ben voor bepaalde E-toevoegingen in voeding. Toen kwam dat oude gevoel van onveiligheid en eenzaamheid weer boven. Een vervelend anker. Heel veel oud verdriet kwam er die nacht uit.”

Lastig

De Meyere ontwikkelde zich als coach door onder andere trainingen in NLP (Neuro Linguïstisch Programmeren) Bij de mensen die ze begeleidt gaat het niet zozeer om symptoombestrijding maar weet ze snel de angel te vinden die er uit moet. Als je een splinter hebt kun je er een pleister op doen, maar die splinter zal er toch uit moeten. Pas dan geneest het. Het hielp haar ook om lastige periodes te overwinnen. Een van de stresscocktails is een combi van scheiden en verhuizen. Het overkwam haar (ze was getrouwd met modekoning Oger Lusink) en bouwde ze drie jaar geleden haar hele leven weer opnieuw op. Coco: “Ik dacht hoe lang moet ik nog gillen en met mijn armen zwaaien om te laten zien wat ik kan? Het komt op keuzes aan op dat moment. Kwetsbaar zijn is dan niet erg, het staat voor echt en maakt mij sterk. Ik ben tenslotte verantwoordelijk voor mijn eigen leven en zijn.”

Rust

Tegenwoordig woont ze in het rustieke Laren en werkt ze vanuit huis. Ook is ze veel op pad, het land in, voor lezingen, trainingen, en tv-optredens. Regelmatig zoekt ze de kust op en strijkt ze neer in haar Huis ter Duin: “Hier kom ik tot rust, voel ik de vrijheid en laat ik mezelf regelmatig verwennen met sauna, lekker eten en slenteren langs het strand. Ga altijd samen met een vriendin. Goed om de geest te ordenen. Zo houd ik de regie over mijn eigen leven.”

www.cocodemeyere.nl

De kracht van verandering € 14,95

ISBN 978 90 453 0832 6