

Op de gezondheid van Geena Lisa

# Geluk is een vaardigheid en een keuze

We kennen Geena Lisa als presentatrice van het VRT-programma Fata Morgana, als omroepster van Eén of als presentatrice van het muziekprogramma Vlaanderen Muziekland. Na een lange, succesvolle carrière in de media richt Geena zich nu meer op gezondheid. Zowel op die van haarzelf als op die van anderen. Ze volgde heel wat opleidingen zoals oosterse drukpuntmassage en een vierjarige opleiding complementaire gezondheidsleer. Haar honger naar kennis was nog steeds niet gestild, dus schreef ze zich in voor een opleiding lifecoaching, cognitieve gedragstherapie en stress- en burn-out-begeleiding. Recent bracht ze ook haar eerste boek uit: Lust for midlife.

## Wie is Geena Lisa Peeters?

“Iemand met veel persoonlijkheden. Enerzijds iemand die gewoon graag leeft, met passie. Die passie kan muziek, schrijven, presenteren of taal zijn. Maar de laatste jaren ben ik vooral bezig met de mens *an sich*. Ik vul mijn dagen steeds meer met trainingen en coaching- en infosessies over alles wat ons veerkrachtiger of gelukkiger kan maken.”

## Fysiek en mentaal

### Wat betekent het woord gezondheid voor jou?

“Volgens mij gaan fysieke en mentale gezondheid hand in hand. Er komen heel wat mensen bij mij in de praktijk die zeggen: ‘ik eet gezond, ik leef gezond, maar ik voel mij niet goed.’ Wat we in onze mond steken weten we allemaal, maar wat we in ons hoofd steken moet ook verteerbaar zijn. Gezondheid is voor mij een algemeen gevoel dat heel nauw samenhangt met gelukkig zijn. Volgens mij is dat een vaardigheid en een keuze. Je moet niet als zondagskind geboren zijn om een weg af te leggen zonder hindernissen. Iedereen komt obstakels tegen, de manier hoe je ermee omgaat is

belangrijk. Dat is veerkracht, je moet leren ontvangen en ook leren aanvaarden als het eens fout gaat.”

**"Je moet niet als zondagskind geboren zijn om een weg af te leggen zonder hindernissen."**

### Je werkte meer dan 20 jaar in de mediasector. Vanwaar de keuze om over te schakelen naar mentale gezondheids-training?

“Eens je de veertig voorbij bent, heb je in de mediasector geen lang leven meer. Je kan daar tegen vechten of het aanvaarden en het zien als een kantelpunt in je leven. Toen ik op het hoogtepunt van mijn carrière stond voelde ik al de honger naar een andere soort kennis. Ik wilde mij dan al bezighouden met andere dingen dan alleen maar entertainment en omroepen. Ik volgde in die periode al enkele opleidingen. Ik verdiepte me in shiatsu, oosterse drukpuntmassage en complementaire gezondheidsleer. Een beetje later volgde ik ook nog een opleiding tot

lifecoach, cognitieve gedragstherapie en stress- en burn-outbegeleiding. Ik ben dus echt wel een eeuwige student zoals je hoort (*lacht*).”

### Ervaren mensen nog steeds een drempel om een lifecoach te bezoeken?

“Jammer genoeg wel. Dat moet veranderen. In de sportwereld is dat algemeen aanvaard. Als je beter wilt worden, dan krijg je een coach. Daar is dat een bevestiging dat je het waard bent. We zitten in een wereld die zo snel verandert, die onzeker is en veel complexiteit met zich meebrengt. Is het dan vreemd dat we nood hebben aan een coach? Allesbehalve. Laat je begeleiden door mensen die kennis van zaken hebben. Zij kunnen je opnieuw op de juiste weg helpen.”

## Midlifecadeau

### Wat betekent het woord midlife en midlifecrisis voor jou?

“Midlife is een cadeau. Een midlifecrisis overkomt je. Het heeft niet zozeer met je leeftijd te maken, maar met omstandigheden. Het kan je op elk moment in je leven overkomen. Je wordt veertig en dan hoor je: de crisis staat eraan te komen.



Voor heel veel mensen is dat niet zo. Het is een periode van groei, meer tijd voor jezelf, je weet wat je wilt en je kinderen zijn groter. Al die zaken maken dat het een mooie periode van je leven kan zijn. Iemand die plotseling verrassende keuzes maakt, waarom noemen wij dat altijd een crisis? Laat je niets wijsmaken, het is niet omdat je eindelijk de *guts* hebt om je leven in een andere richting te sturen dat je in een crisis zit, integendeel.”

**Om die stelling kracht bij te zetten schreef je een boek dat steunt op drie pijlers die leiden tot geluk: zelfontplooiing, competentie en verbondenheid. Hoe streef je die na?**

“Dat zijn drie elementen die belangrijk zijn als je echt wil investeren in geluk. Je moet werken en investeren om je gelukkig te voelen. Dat betekent enerzijds eens een opleiding volgen of een nieuwe sport proberen, zo kom je tot zelfontplooiing. Daarnaast zijn mensen sociale wezens. Dat wil zeggen dat quality-time erg belangrijk is. Je moet daar dus ook bewust mee bezig zijn.”

**In het boek staat: ‘alles mag en niets moet’. Hoe moeten we dat interpreteren?**

“Het is genuanceerder dan dat. Alles mag, maar soms moeten dingen ook wel. Ik moet voor mijn kinderen zorgen en ik moet opstaan om te gaan werken bijvoorbeeld. Maar in het woord moeten zit ook het woord moe en daar word je letterlijk moe van. Het is belangrijk jezelf niet té veel verplichtingen op te leggen, maar daarin een goede balans te vinden.”

**De subtitel van het boek luidt: ‘52 inspirerende ideeën voor grote meisjes’. Voor welke leeftijd is het boek bedoeld?**

“Eigenlijk kan iedereen het boek lezen. Ik merk vaak dat twintigers en dertigers kampen met dezelfde problemen als veertigers of vijftigers. De ideeën die in het boek staan kunnen toegepast worden door vrouwen van elke leeftijd.”

Zee	bergen
Wintervakantie	zomervakantie
Cocktail	mocktail
Netflix	terrasje
Hond	kat
Koffie	thee
Ochtend	avond
Rock	pop
Boek	film
Halfvol	halfleeg

**Tot slot. Welke doelen heeft Geena Lisa nog gesteld voor zichzelf de komende jaren?**

“Mijn grootste doel is om een zo goed mogelijke coach te worden en zoveel mogelijk mensen te bereiken. Ik geef graag infosessies en workshops. Ik wil vooral mensen inspireren om het meeste uit hun leven te halen.”



**Win Lust for midlife!**

LM geeft één exemplaar weg. Stuur voor 31 september een mail naar [wedstrijd.ov@lm.be](mailto:wedstrijd.ov@lm.be) met als onderwerp ‘Lust for midlife’ en vermeld je contactgegevens. De winnaars worden persoonlijk gecontacteerd.

**Meer weten? Alle info vind je op:**  
[www.geenalisa.be/coach](http://www.geenalisa.be/coach)

## Lezing: Lust for midlife

Mensen van ‘middelbare leeftijd’ en een ‘midlifecrisis’: wat betekent dat nog? Moeten we toegeven aan het beeld dat ons door de jaren heen is voorgesteld? Eenmaal de veertig voorbij: oppassen geblazen, daar komt de midlifecrisis aan! Wat zijn de veranderingen in ons brein tijdens de midlife?

Hoe ga je om met de angst om keuzes te maken? Het komt allemaal aan bod tijdens de lezing die we op 15 oktober organiseren met lifecoach Geena Lisa.

**Dinsdag 15 oktober om X u**

Liberaal Archief: Kramersplein 23, Gent.

Deelnameprijs: X

Inschrijven: [www.lm.be/oost-vlaanderen/Agenda](http://www.lm.be/oost-vlaanderen/Agenda) of via [www.ov@lm.be](mailto:www.ov@lm.be)

