

Dit boek bevat hopelijk ook voor jou wijsheid die niet alleen relevant is in de straten en skateparken, maar ook toegepast kan worden in vele andere aspecten van je leven.

Dus of je nu ooit op een skateboard hebt gestaan of niet, ik nodig je uit om ervoor te gaan.

OPDAGEN

Aanwezig zijn is de helft van de strijd. De andere helft is proberen. Stop met praten over hetgeen dat je wilt gaan doen. Stop met erover nadenken. Doe het.

We hebben allemaal wel eens van die dagen dat alleen al de gedachte om ergens op te komen dagen als een enorme opgave voelt. Je wilt gaan skaten, bijvoorbeeld, maar je lichaam voelt niet goed (denk je), of het is te druk in het skatepark.

Je uitrusting of het weer is die dag niet optimaal, of je bent gewoon bang voor de sociale interactie met vreemden. Die initiële weerstand kan ontmoedigend werken. De veiligheid van onze comfortzone lijkt vaak aantrekkelijker.

Wat ik het meeste betreur in mijn leven tot nu toe, zijn de momenten waarop ik niet ben op komen dagen. Zowel bij kleine als grote kansen. Die gemiste kansen hadden dus ook directe kleine en grote gevolgen.

Eén van de meest pijnlijke momenten was toen ik niet aanwezig was bij de begrafenis van een geliefd familielid. Het was een gebeurtenis die mij nog steeds achtervolgt, hoewel ik dit nooit meer zal laten gebeuren.

In de dagen ervoor had ik mezelf namelijk, verlamd door verdriet, verdoofd met alcohol en cannabis.

Het vreemde is dat ik zelfs al een speech had voorbereid. Een toespraak waarin ik mijn liefde en respect wilde uiten.

Maar toen de ochtend van de begrafenis kwam, kon ik simpelweg niet opstaan. De uren tikten voorbij terwijl ik in bed lag, opgeslokt door schuldgevoel en zelfmedelijden.

Terwijl mijn familie zich verzamelde om afscheid te nemen ging de kans om mijn laatste woorden te delen verloren in de domme gevolgen van een mislukte copingstrategie. Dit moment kan ik helaas nooit meer terugdraaien. Ik had er moeten zijn, ondanks mijn duidelijk zichtbare en voelbare kater.

Ik leerde toen zeer expliciet dat er altijd momenten zijn waarop we moeten opstaan, zelfs als het zwaar is. Een positieve houding en een onwrikbaar 'Ja, ik kan dit' mindset kunnen je door de donkerste dagen slepen en je helpen actie te ondernemen, hoe moeilijk het vaak ook lijkt.

Consistent komen opdagen en daadwerkelijk aanwezig zijn op een positieve manier zijn helpen je deze mindset te beheersen, wat doorstraalt in andere aspecten van je leven.

Een positieve omgeving, of dat nu in het skatepark is of op kantoor, helpt namelijk iedereen.

Positieve energie, net als negatieve energie, kan