

## [Transcript] Carice & Halina / Selfcare & Schoonheid

Ik ben Karis. En ik ben Halina.

Maar haal het wel even. Jij hebt namelijk heel goed nieuws, volgens mij.

Ja, lieve luisterhuis. Wij komen terug.

Er komen nieuwe afleveringen van Karisen Halina.

En dat is A. Heel leuk. B. We zijn er elke week.

En C. Op Pauline!

Dat moet met een Groningsaccent.

Ons weet mens niet dat jij Halina bent die Karis nadoet.

Nee, je bent Halina weer. Sorry, pardon.

Dit is zo, meta. Ben ik nou Karis die Halina nadoet van Halina die Karis nadoet?

Maar je kan dus wel naar ons luisteren zonder reclames.

Dat is wel even een belangrijk punt.

Zonder reclames? Hoeg. Leuk.

Gewoon lekker vrijdoor associëren zonder die commerciële boodschappen.

Wil jij ook twee maanden gratis luisteren naar Padimaal?

[www.karisenhalina.nl](http://www.karisenhalina.nl)

Dus, kom als graad eens beluisteren.

Ja, snel een beetje.

Hai, hai.

De stroom.

Zij was jarenlang het gezicht van een vochtig toiletpapiermerk.

En zij speelde heel lang een bozertovenaar eens.

Hier zijn Halina Rijn en Karis van Houten.

Ik moet bijna ongesteld worden.

Dus ik ben heel erg zeikerig, huilerig, serderig en kwaad.

En vergeet achter dan ooit.

Ik heb er vanochtend, want wij moesten hier zijn.

En ik ging dus naar buiten.

En dan zei ik, buiten heb ik alles niet bij me.

Mijn bril niet, mijn fietsleutels niet.

Met de snapje, ik bedoel.

Ik heb het allemaal niet bij me.

Ik zou niet weten wat dat is.

Ik voel je, ik ben net ongesteld geworden voor de kijkers.

Misschien een leuke stukje trivia.

Dat was toch de opdracht dat we het hele tijd over mijn struatie moesten doen?

Ja, en ook eerlijk gewoon. Eerlijkheid.

Eerlijkheid.

Dus nee, ik had hetzelfde.

En ook, ja, of ik ga huilen of ik ga boos worden.

Eén van de tweede dingen.

Deze uitzending?

Ja.

Ik had een moeilijke ochtend met mijn kind ook.

En alles ingewikkeld.  
Nee, maar dat lijkt me echt.  
Want ik bedoel, ik heb echt al moeite.  
Ik was echt, jij weet, jij ken mij.  
Ik was vroeger echt de scherpste machine die er was.  
En dan ben ik helemaal kwijt.  
Ik ben gewoon, en nu echt, ik sta alleen maar.  
Maar mijn bril was te he.  
En dan heb ik mijn tas.  
En ik had toch een boterham.  
Ik heb nu ook een soort plastic zak hier.  
Met losse bruine boterhammen erin.  
Omdat ik dan geen tijd heb.  
Om dan bij te zaken met kaas erin.  
Maar ik denk dan ook aan jou en aan mijn andere vriendin.  
Hoe moet je dat doen als je een kind hebt?  
Nou, ik zou echt gek worden.  
Want dan moet je dat ook nog voor hem doen, toch?  
Ja, dan moet je met een, ik wou zeggen, boodschappen-tas.  
Nee, dat is niet een schooltas.  
Dat ga ik ook.  
Komt uit de school met een tas voor boodschap.  
Helemaal in de vak.  
Nou, pak je spullen er mee voorbij.  
Nou, ik heb hier een appel van de Albert Heijn.  
Oh nee, dat is niet de bedoel.  
Ja, dat is gewoon even dubbel nadenken.  
En ik heb het soms echt niet, vanmorgen echt niet.  
Het ging allemaal, het was gewoon vlek op vlek.  
En dan voel ik me ook zo een slechte moeder.  
En dan, ja, ik krijg hem dan ook niet.  
Ja, nu ga ik dus bijna huilen.  
Toen maar, laat het lekker gaan, joh.  
Deze podcast is therapie.  
Iedereen is al, maar waarom moet je huilen, schot?  
Gewoon het idee dat je het niet goed doet.  
Ja.  
Ja, hoe lief, ik snap het.  
Niet huilen, wel huilen, maar niet jezelf.  
Hater daarover.  
Nee, weet ik wel.  
Met hormonen wordt het allemaal natuurlijk nog een keer.  
En een ontstoken oog.  
En een ontstoken oog.

En het is te veel.

Maar ik wil ook om jou te troosten, maar ook mezelf.

En alle vrouwen die deze ochtend rituele herkennen.

Met en zonder kinderen.

Ik denk toch dat we even in die hormonen moeten duiken.

Ja.

Want ik heb het gister.

Ik heb gister even wat we gaan vandaag hebben over, weet ik veel, gezondheid, sport, beauty, selfcare.

En in dat kader.

Ik heb even weer even wat spuitjes in mijn hoofd laten zetten.

Maar ik zo dacht, ik zo lelijk was.

Dat kunnen we ook nog een hele, heel lang over praten, maar anyway.

Maar ik heb toen aan die hele lieve dokter, Janie, heb ik gevraagd.

Hoe zit er nou eigenlijk met die hormonen toestand?

In de menopouse heb ik daar heel lang met hem over gepraat.

Ik heb hem huisarts gebeld.

Ik ben helemaal in die research gedoken.

En nogmaals, ik doe weer een oproep aan alle onze luisteraars om mee te doen aan dit gesprek.

Wel of geen hormonen in de menopouse.

Anyway.

Maar wat is de conclusie van jou nu?

Ik heb er nog geen, maar ik denk nu ja.

Ik denk, want let's go.

Want dit wat we nu voelen.

Maar goed.

We hebben het vorige keer ook tegen elkaar gezegd.

Is het nou herschoed om deze gevoelens, die caries nu ook voelt.

Maar ik ook.

Om die toe te laten, erdoorheen te gaan.

Ja, we hebben nu helemaal een fazie.

Het lukt allemaal even niet meer.

Of mogen we het onderdrukken met carodoghormonen.

En neem je dan natuurlijke hormonen.

Bio en something.

Of neem je dan chemische hormonen.

En dat schijnt dan ook.

Er zijn ook allerlei discussies over.

Anyway.

Dit was gewoon natuurlijk niet.

Alleen, soms is het te lastig.

Ik ben ook niet voor onderdrukken.

Maar ja.

Als de baten opwegen tegen de schaten.  
Als de schaten opwegen tegen de blaten.  
Dan weten we dat het niet meer is.  
En we zijn ook helemaal...  
Ja, maar ik ben er met je eens.  
Onderdrukken willen we niet.  
Maar aan de andere kant denk ik ook.  
Ja, maar dit alles wat er nu in ons brein gebeurt.  
Voelt helemaal niet als mijn persoon.  
Nee, dat is waar.  
Dat snap ik niet.  
Ik vind het helemaal niet eerlijk.  
Het is gewoon als of er iemand anders een kremlin.  
Neemt echt van je overhouden kremlin.  
Dat is het overgenomen.  
Ja, dat is heel vervelend.  
Dat is een heel rot gevoel.  
Dus dan denk ik van, mogen we misschien wel onderdrukken.  
Maar ik denk dat het leuk is.  
Dat we gewoon aan het eind van deze nieuwe reeks besluiten.  
Of ik er aangehaald niet.  
Dat is een...  
Gaat ze eraan?  
Gaat ze eraan of niet?  
We gaan er sowieso allemaal aan.  
Hoe snel gaat dat gebeuren?  
Wanneer gaat het gebeuren?  
En nu het met hormonen overgewonen.  
Dan mag je het gewoon tot de zondvloed.  
Exact.  
Dus we gaan gewoon proberen samen met de luisteraars hier.  
Misschien luisteren er artsen mee.  
Kinecologen weet ik het wel allemaal.  
Ervaring zeskundig over de hele wereld.  
Ik heb ook nog een verzoek.  
Ik heb ook nog een hele wereld.  
Want voor mij moet ik wel een adresje vinden in New York natuurlijk.  
Ik ben dus nu ook hier niet meer verzekerd.  
Wat vind je daar nou van?  
Als ik zo'n ekvorm...  
Als jij nu ergens tegenaan loopt.  
Dat is dan het grootste kans, denk ik.  
Dat je ergens tegenaan loopt.  
Dat ik onder regelmatig voor, natuurlijk.

Bam!

Ja, dan ga ik naar het ziekenhuis en dan moet ik het voorschieten.

En dan kan ik het wel weer voor je Amerikaanse verzekering terugkrijgen.

Maar Nederland is zo'n prettig land.

Ik wil gewoon hier verzekerd zijn.

Nu we dit aan doen zijn, want dit is ook gewoon op een bepaalde manier werk.

Dus misschien mag ik dan wel weer een verzekering.

Of trekken.

Je kan het allemaal weer aftrekken.

Even over beauty, want dat is ook een van onze onderwerpen.

Die nagels vind ik echt heel mooi.

Vind je dat echt mooi?

Ja, heel mooi.

Wat een mooie kleur.

Hoe noem je die kleur behoud?

Ja, die purple of zo.

Miss die purple?

Doe je dat zelf of doet iemand dat bij jou?

Nee, ik weet het niet.

Ik heb toch nooit mooie nagels gehad.

Ik had altijd van die kloofjes.

Ik zat altijd aan het bijten en zo.

Ik vind dat het een hele mooie handen hebt.

Een hele mooie nagelbedden.

Wat trouwens een obsessie van jou is.

Het kan vertel daar even iets over.

Alex Klaas heeft op het hele nagelbedden.

Wende heeft hele mooie nagels.

Weet je hoe je ook hele mooie handen heeft?

Die vrouw van, ja...

Godverdomme, daar ben ik tot.

Maar is er in het namaar die namen de hele tijd?

Ja, dat maakt het niet.

Kom gewoon.

Elke anekdote valt dood.

Nee, alles valt dood.

Maar alles.

Veel titels.

Het maakt niet uit.

Het is allemaal kut.

Het is allemaal weg.

Weg, weg, weg, weg.

Maar ik weet nog dat jij...

Deze podcast is ook zo slecht getuimd.

Waarom hebben we nu een podcast?

Ik heb geen inhoud.

Met Instagram.

Dan mensen zeggen...

Ja.

Dat is zo gaan wijzen.

En als ze daarna teksten.

Wat is dit?

Dat was ook een tijdje.

Op TikTok ging iedereen zo...

Ik weet niet, iets met zwuisjes op elkaar.

En dan vragen we antwoorden.

Ik begreep helemaal niks van.

Ja.

Maar ik wil ook wel heel graag zo worden.

Dat heb ik altijd.

Nee, maar ik denk alleen maar...

Hoeveel tijd zit daarin om dat allemaal te maken, joh?

Ja, maar ja.

Goed.

Prima.

Het is ook een vlak.

Het kan er dus heel veel geld meer verdienen.

Maar anyway, die nagelbedden.

Ja.

Ik weet niet dat jij voor het eerst in ons leven over nagelbedden begon.

Toen had je het namelijk...

Het was heel erg geleden.

Toen waren we nog heel jong, net in Amsterdam aangekomen...

Bij wijze van spreken.

En toen zei je, ik vind ik zo'n mooie man.

En hij heeft ook zulke mooie nagelbedden.

Ik dacht echt, waar heb je het over?

Ja, gewoon dat je die rand van bed naar rand...

Nee, hoe noem je het hier?

Nu bed rand.

Ik weet niet waar je het over hebt.

Nee, dit randje, zo onder je nagel...

Waar dat randje je nagel je huid raakt.

Als dat een beetje gewoon soepel is en een beetje niet groot...

Maar mooie ruimte heeft en mooie vorm...

Ja, dat vind ik wel aantrekkelijk.

Ja, nee.

Ik snap het uiteindelijk wel.

## [Transcript] Carice & Halina / Selfcare & Schoonheid

Uiteindelijk handen vind ik best wel onantrekkelijk.  
Ja, maar ik kan mensen ook niks aan doen.  
Nee, maar ja.  
Nee, maar ook die duimen die soms helemaal zo staan.  
Vingers die helemaal...  
Maar anyway, jij hebt een hele mooie nagel.  
Ik wil daar ook zo komen.  
Ja, maar dit is nieuw.  
Dat komt omdat ik dus in eens dacht...  
Ik ga een keer...  
Ik ben toch nog nooit bij een pedicuur.  
Nou, we gaan wel naar zo'n voeterman die ons masseert door jou.  
Ja, maar dat is ook heel, heel sporadisch.  
Ja, klopt.  
Maar in principe ben ik nooit...  
Wij zijn allebei geen pedicuur, maar een manikuur-figuur geweest.  
Maar dat doe ik nu wel iets vaker.  
Of een manikuur niet per se, maar dat die nagels wel gelakt worden.  
Oké.  
Want dan ga ik ook niet eraan zitten.  
Maar dit zijn je echte nagel.  
Dit zijn mijn eigen nagels.  
En die heb ik dus ook normaal altijd korte vingers.  
Nou, mag ik hele korte vingers.  
Ik zeg gewoon allemaal voor een verlengte.  
Je hebt van die dingen op internet.  
En die verlengen dan je handen.  
Hele kleine penis verlengertje.  
Dat zijn zulke goede tips.  
Ik denk dat mensen hier heel veel mee kunnen, qua beauty.  
Nou, maar het geeft wel een gevoel van verzorgdheid.  
Zierlijkheid.  
Ja, en dat, want ik wilde altijd zoals iedereen me heet.  
Voetbalvrouwen worden.  
En dan keek ik altijd...  
Zilfie, meisel.  
Die meisel heeft gelukt.  
Ja, dat ging hartstikke goed.  
En die heeft ook altijd van dat soort hele mooie naar...  
Maar niet...  
Jij bent natuurlijk heel...  
Jij hebt natuurlijk zo'n kleur dat je denkt...  
Hoe kom je daar nou bij?  
Dat is precies wat ik mooi vind.

Maar dat soort mensen met hele netten, alles netjes.  
Want je gefeunt haar.  
Perfect dit.  
Perfect dat.  
Maar dat lukt mij dus nooit.  
Maar ik ga nu ook geïnspireerd door jou als ik in New York ben.  
Want daar struikel je echt over.  
Over die shops waar je dat kan laten doen.  
En daar doen ze ook hele ingenieuze dingen.  
Want mijn tekeningetjes erop.  
Mijn nigdje doet het ook met allemaal kleine diamantjes erin.  
Ik weet het wel.  
Dus wel verslavend.  
Het is echt leuk.  
Nou, ik vind dat een leuke beauty-tip.  
Dat vind ik dan gewoon leuk.  
En?  
Ja.  
Je bent een acteur.  
Maar je bent ook recent een regisseur geworden.  
Ja.  
En dat leuk is van een regisseur zijn.  
Je hoeft natuurlijk nooit na te denken hoe je eruit ziet op een set.  
Nee.  
Je kan precies doen waar je zelf zin hebt.  
Je kan gewoon 30 tattoo's op je gezicht laten zetten,  
als je dat wilt.  
Zeker.  
Dat vond ik in het begin een enorme bevrijding.  
Ik ging ook meteen een pony knippen.  
En want bij ons, bij Toen Uugbams, dan mochten we ook niet zomaar...  
Onze haar afknippen.  
Want dat was natuurlijk met die al die toneelstukken die je op het repertwaar stonden.  
Maar dat daar is dan ook weer.  
Snap je dat ik je ook na een paar maanden...  
Ik wil toch weer een blauw kort jurkje aan.  
Ja.  
En dat is stom.  
Ja.  
Dan ben je toch weer terug bij af.  
Dat is niet goed, dat jurkje.  
Nee, ik vind het heel mooi.  
Het is een bella Freud, hoor.  
Ja, ik vind het mooi.



Dat is moest van jou.

Dus wacht even.

Moest van jou.

Ik wil dat je wat representatiever bent als je podcast opnemen.

En een nieuwe handtas.

Oh ja.

Even over mijn tas.

Want we gaan even dus eerst naar Beauty.

Daarna gaan we door naar Health.

Het mooie heb je het helemaal voor elkaar.

Ja, dit is dus nu mijn tas.

Hier loop ik al jaren mee rond.

Dit is gewoon een soort pietenzak.

Nou ja.

Maar ja, wat een vorm.

Hier loop je al jaren mee rond.

Nou, maar ik was in zo'n hele hipsterwinkel.

Hoe heet het nou?

Ik ga me weer.

Geen idee.

Nou ja, echt zo'n mega hipsterwinkel waar mensen die heel erg jammer motoren.

Ik en Maggie van Yamamoto houden.

Nee, ze hebben allemaal merk.

Het zit in London, New York.

Jeetje, nou, ik blenker helemaal op.

Maar goed, daar liep ik rond.

En toen zei iemand, wow, wat is dat voor tas?

Omdat ze daar ook heel veel van het vette vattermal.

Ja, vattermal.

Ja, dat ze dus een heel raar merk nemen en dan plakken zij er hun merk op.

Dus die dachten allemaal, dit is een soort van hele modieuze tas.

Dat was geinig.

Ja, maar dat is toch top van jou, vind ik.

Ik vind het echt dat je moet houden, eigenlijk.

Ja, maar ik vind hem...

Ja, maar hij is te flitterig.

Ja, en hij gaat kapot.

Ja.

En dit is heel handig, want je kan hem op je trolley zetten.

Dit is even voor de mensen thuis die ons niet zien.

Dit is een soort van...

Jutte, vierkante.

Juttebak.

Van de bekendste supermarkt.

Ja, eigenlijk een shopper.  
Ja, van een supermarkt.  
Ja, van een supermarkt.  
Ja.  
En ze krijgen wel zo veel complimenten op in New York.  
Maar hier is het echt...  
Hier wil je kijken.  
Ja, wat doet die vrouw?  
Hey, maar hoe...  
Dover Street, Dover Street Market.  
Hey, yes, mijn hersenen werken nog.  
Maar het duurt allemaal zo lang.  
Ja.  
Als we nou een toedeelstuk gaan doen, hoe moet dat dan?  
Ja, dat ben ik wel bang voor.  
Ja, dat ben ik wel bang voor.  
Ja, dat ben ik wel bang voor.  
Ja, dat ben ik wel bang voor.  
Vier uur later.  
Not to be.  
En ook.  
To be and.  
In plaats van hoor.  
Jezus.  
Nee, maar dan ga je al.  
En de rest is...  
To be and.  
Stilte.  
Nee, maar dit gaat echt niet goed, hoor.  
Wij zouden nu al zo'n oortje moeten, wat oude actrices hebben,  
dat iemand het hele tekst moet invloes.  
Daar zijn wij nu al aan toe.  
Tekst.  
Ja, tekst.  
Takst.  
Oké, wacht even.  
Wat doe jij zo aan?  
Doe jij dingen als mediteren naar sportschool gaan?  
Weet je wel, gewoon onderhoud.  
Met je mentale toestand en je fysieke toestand.  
Maar mij komt het zo in phases.  
Ja, dat weet ik.  
Je kent het wel.  
Die fase, ik zit nu niet in zo'n fase.

Jammer.

Dat merk je dus ook meteen.

Maar toen we begonnen had je nog die andere cadeauten over dat je met je goochieberg of wat was het andere.

Op die loopband.

Op die loopband stond.

Dat is dit, jongen.

Wat heb ik nou op?

Ik zit in de bek.

Die rende lekker.

Nee, maar wij hebben ook samen bastal fanatieke periodes gehad.

In het consfe...

Wauw, weet dat?

Jim, whatever.

sauna.

Daar ging we dan met zo'n echt heftige trainer.

Je was echt heel leuk.

Boxen ook, wij?

Boxen.

Boxen.

Want in onze WC-boek Antiklemmer, daar staan ook foto's daarvan.

Daar kan je foto's zien van Karisse, die aan het boxen is.

Maar jij was altijd wel aan het schelden op de trainen, als of je in het verkeer was, maar echt, jezus, dat gaat toch niet, dat kan toch niet.

Zo kwaad, wat ik moest doen.

Ja.

En dat ik meer dat liet doen.

Maar ik moet niet zo hard lachen, dan moet ik een proek plassen.

Wat ook weer bij menupuizen hoorde, heb ik geloord.

En dat was toen nog niet, maar fases doe jij dus.

Ja, dus ik kan heel van het iek zijn en dan wil ik ook echt drie keer per week, omdat ik dan denk, dit is echt goed voor mij.

En dan, je hoeft er één kink in de kabel te komen en dan is het weg.

En dan moet ik weer helemaal opnieuw beginnen.

Maar ik moet echt die routine hebben, dat is bijna als een soort heel erg soldaatachtig.

Ja, het is die dag en dan, en dan gaat het heel lekker.

En nu, als ik dan in Amsterdam aankom, ik was dus met die gym waar ik al heel vaak over heb geblaad.

Maar in New York, daar ben ik dus lid van geworden, vind ik echt superleuk.

Maar dat is dus ook vlak bij huis, convenient.

Maar zodra ik dan hier ben, die trainer had gezegd, we gaan door.

Dus je gaat gewoon met mij op je telefoon, ga je gewoon trainen in een gym, whatever.

Ja, oh ja.

En dan heb ik dan één keer geprobeerd.

Ja, ik heb ook als beloofd.

En ik heb het wel geprobeerd, ik heb het dus gedaan, maar ten eerste weet ik dan al niet.

Weet je wel, dan krijg ik het weer niet op mijn telefoon.

En dan denk ik, word ik alweer, aaah.

En dan snap ik niet wat hij zegt, die zoveel fresh rollers, zoveel flakvenaders en zoveel jump squatters.

En bungies, of weet je die jumpies?

Tick veel.

Bungies.

Ik snap niks van niks wat hij allemaal zegt.

Ik denk, ik vergat toch wel fietsen van man.

Ik stop er mee.

En denk ik, jongen, het ziet er allemaal prima uit.

En dan, oh, twee maanden later denk je, is het er helemaal uit gezakt.

Want die body positivity, die draagt niet echt bij aan het discipline.

Nee, want daardoor denk ik, ja, laat het lekker hangen.

Het enige, ik denk dat we helemaal af moeten, jij en ik.

En ook iedereen die luistert van het idee dat we dat doen voor onze lijf.

Want als je af wil vallen of zo, of je wil strakker worden of je wil, whatever je wil, is 80 procent voeding.

Voedsel, ja.

Ja, is al honderdduizend jaar gebleken.

Maar dat bewegen is gewoon voor de depressie.

Ja, voor die mind.

Voor die mind.

Want dat is wel zo.

Ik merk, en zeker in New York heb ik echt van die aanvallen van, weet ik, veel donkerte.

Donkerte, angst, stress, ja, donkerte.

En dan ga ik gewoon even naar zo'n domlesje.

En zelfs als ik helemaal niks aanvind, dat hele uur vreselijk.

Echt haat.

Dan daarna voel ik me gewoon altijd het mannetje.

Dus dat is wel, het is instant relief gewoon.

Dus ik snap ook niet aan onszelf.

Dat vind ik echt het grootste mysterie van mensen zijn als het over zelfker gaat.

Waarom doen we dat dan niet gewoon?

Als het zo makkelijk is als gewoon maar gaan bewegen.

Zelfs rennen of wat?

Ben jij een renner?

Nee, ik heb knietjes.

Ik heb die knietjes toch die zo gaan.

Dat weet ik niet zo goed.

Ja, ik heb geen knietjes.

Ik, die knietjes die zijn gemaakt voor ballet.

Ah, maar waarom duurt er nog geen ballet?

Heb je ballet knieën?

Touche.

Touche.

Ik vind het ik voor jou.

Nee, maar zo, ik heb toch die benen die uit elkaar zijn.

Dat bedoel je?

Eendenvoetjes.

Ja, dat vind ik heerlijk.

In Instinct speelde je dan echt zo'n therapie heel erg uit de hoogte doen.

Dit, dat, zo.

En toen zat ik onder die tafel te kijken, vond ik die voeten helemaal zo uit elkaar.

Zat ik ooit die tafel te kijken.

Zit één shot in dat ik ook zo naar het raam loop.

O, dat vind ik helemaal niet meer.

Jawel, dat gaat je naar buiten kijken.

Maar daar heb ik ook een beetje aangezet.

Daar speel je een hondje die zo...

Ja.

Waar je ziet, waar je ziet.

Ja, klopt.

Goeie film wel.

We hebben het laatst wel eens in Londen.

Nou, leuk film, ja.

Toch dacht ik ook wel weer.

Toen hoorde we het alleen, want we stonden op de gang te wachten.

Ik dacht wel weer, het is echt best wel een goede film.

Maar ja, goed.

Een aanrader ook.

Een aanrader.

Nee, over die knieën wilde ik nog iets zeggen.

Dus die staan dus naar buiten.

Dus als ik ga rennen, dat is niet goed voor m'n knieën.

Daar heb ik het in ieder geval heel erg aan opgehangen.

Dat ik niet moest gaan rennen.

Dus ik moet meer gaan lopen.

Lopen is meer mijn ding.

Nou, nu zijn er dus...

Ik ben natuurlijk iemand die die kranten helpt.

Dat is slint, want het is ook een heel erg domme verslaving is.

Maar daar staat dus de hele tijd nu in dat als je dus in shape wil raken, dat het allerbest is gewoon lopen.

Ja.

Niet elke minuut per dag.

Ja, voor de Vlaamse luisteraars.  
Want lopen in Vlaanderen betekent rennen.  
Oh ja.  
Stappen.  
Dat is zeer meer in Duits.  
Ja, dat is me vervarmd, hè.  
Anyway, dus lopen gewoon wandelen lang.  
Dus een uur per dag, denk ik al.  
Waar heb je de tijd vandaan?  
Ja.  
Maar goed, dus daarom hebben al die mensen ook die stappentellers om.  
Is dus beter eigenlijk dan rennen, want dat dat weer...  
Je gevrachten, oude bessen die we zijn, zijn je gevrachten natuurlijk heel belangrijk.  
Want waar gaan heel veel mensen dood aan?  
Gevallen.  
Ja, gevallen.  
Gevrachten en gevrachten.  
Gevrachten en gevrachten.  
Maar mensen gaan dood door ze vallen en hun hoi preeken vaak.  
Dus ook balans, arieboomsma is hier natuurlijk wel een held in, vind ik.  
Vind ik echt.  
Die doet allemaal van die promotie en dan filmt hij zijn ouders de hele tijd in de gym.  
Volgens mij zijn dat zijn ouders.  
En die doen dan hele simpele oefeningen, denk ik.  
Ja, het is wel heel te moeilijk.  
Die doen het tenminste.  
Ja, dat is heel belangrijk.  
Ja, het is ook maar zo moeilijk.  
Is het natuurlijk ook helemaal niet?  
Als je zo'n verhaal die tijd van, dan kan je natuurlijk ergens een keer en een half uur vinden.  
Dat slaat natuurlijk eigenlijk nergens op.  
Maar nog even over de imbalance.  
Wat ik nog wel iets over wil zeggen.  
Ik ga dus naar een geopractorm, maar dat is eigenlijk een soort neurobalancer.  
En als je dus...  
Ja, dan gaat het me helemaal van vriendinnen gaan naar nu naartoe.  
Maar goed, ga door.  
Ja, oké, dus dat is dus iemand, dan moet ik het wel goed zeggen.  
Want ik wil hem, dat zijn wel intelligente figuren.  
Ik wil dat toch zijn werkwijze niet onderdoen.  
Dus zeg maar, onderdoen, onderstoppen is Islam.  
Ik heb gewoon een hele eigen taal.  
Zo'n werkwijze wil ik gewoon niet onderdoen.  
Ja, van uit de onderdoen aan onderdoen.

Wonderbroek, wil je daar nog eens over zeggen?  
Daar heb je de vorige keer namelijk een uur over.  
Ja, dat is heel weinig besteld.  
Toen werd je opeens heel scherp.  
En niemand wist waar je het over had, maar het was wel mooi.  
Wonderbroek, maar wonderbroek.  
Maar altijd met mijn wonderbroek.  
Ik heb geen idee of dat wel.  
Dat komt hier, die marktkoopman in mijn boven.  
Ja, ja, ja, maar het was niks, hè.  
Uiteindelijk, die wonderbroek.  
Toch, bestaat helemaal niet.  
Nee, dat heb ik zelf bedacht.  
Ja, precies.  
Oké, daar hebben we het later over.  
Over die man.  
Dus ik gisteren bij de ADD, arts trouwens.  
Maar goed, dus even je tijden.  
Maar dit is dus wat je altijd doet.  
Dus dan ga je gewoon van, nou ja.  
Je weet, tealmaten en dan denk ik, nee, dat weet ik dus niet.  
Ik heb je heel vaak aanlopen nodig.  
Ik denk soms dat ik dus al dingen heb gezegd.  
En dan haak ik verder erop in.  
Terwijl dat daarvoor heb ik alleen maar in mijn hoofd gezegd.  
Natuurlijk, zo lief.  
Dus je wil straks iets vertellen over het feit dat je gister...  
Heb je dat?  
Ja, maar dus, ja.  
Ik wilde eigenlijk iets vertellen over iets anders, maar toen moest ik ineens denken  
aan dat van gisteren.  
Ik dacht, ja, Absie geeft dat wel met elkaar te maken.  
Ja.  
Dus laat ik daar beginnen.  
Nee, maar ik volg je dus ook wel.  
Maar we gaan dus beginnen met de Giropractor of met de ADD.  
Wat is er nu?  
Oh, een hele moeilijk keer.  
Even met de Giropractor.  
Ik vind het interessant.  
Wat doet die man?  
Hij is officieel Giropractor.  
Maar...  
Dat is natuurlijk waaruit.

Ja, iets met...

Ja, dat weet ik niet.

Iets met wervels, botten, spieren, resetten.

Een beetje fysiotherapeut, achter, haptonomie, iets meer met de brain te maken, misschien.

Ik weet het niet.

Zijn werkmeis is volgens mij ook wel heel erg, alles is verstaat over elkaar van band.

Ja, allemaal dat.

En ik heb allemaal proefjes met hem gedaan, maar toen bleek dus dat mijn liefde is.

Proefjes.

Lincke en mijn rechter.

Lincke en mijn rechter.

Kled je maar even uit.

Nee, oké.

Sorry.

Lincke en mijn rechter.

Lincke en mijn rechter.

Lincke helpt, rechter helpt.

Dus mijn linker, rechter, linker.

Nou, dat gaat lekker.

Dus mijn rechter...

Die zijn duidelijk niet aanwezig.

Nee, dus beduidelijk een imbalance.

Ja.

Dus mijn rechter-herster helpt is onderontwikkeld, omdat mijn linker-herster helpt zo overontwikkeld is.

Die rechter-herster helpt, die wilde hele tijd, die kan die impulsen niet, die mij en al mijn impulsen niet stoppen.

Want die rechter-herster helpt is toch geen ratio, zeg maar.

Nee, dat is ook niet te veel eten.

Nee, dat is ook niet te veel eten.

Hij is ook weer een verhaal van niks.

Nee, want ik vind dit al vaker een beetje aan mijn uitdracht.

Ik vind dit heel fascinerend.

En ik moet eerlijk zeggen, andere mensen die naar hem toegaan, kunnen mij ook niet uitleggen.

Wat daar nou precies zo geweldig aan is.

Ik kan het zelf wel heel goed uitleggen.

Moet je z'n naam niet even noemen dat je de klashoofd niet gaat.

Nou, daar ga je.

Dus mensen moeten gewoon even googelen of zelf proberen een afspraak te maken.

Ja, want ik doe geen recht aan wat hij doet.

Nee, maar dat helpt jou in ieder geval.

Dat helpt mij.

De klit klinkt heel zwevig en raar, maar ik moet aan mijn oefeningen doen aan mijn linkerhand, om die rechterhersens helpt dus te stimuleren.



## [Transcript] Carice & Halina / Selfcare & Schoonheid

Dat klinkt helemaal niet raar.

Op de audities voor de toneelschermastricht, dat hele heftige audities zijn, daar moet je op een gegeven moment een oefening doen dat je, weet je dat nog?

Ja.

Daar ben ik toen totaal gevaald.

En dat is één van de belangrijkste scores op je scorenschiet om aangenomen te worden.

Je moet dan iets met je linkerarm doen en je rechterarm tegelijk wat anders is.

Nou, dat schetst dus dat ik waarschijnlijk ook een volledige disbalans heb.

Ja.

Toen ik van school werd gehaald door Tee Boermans, hebben ze ook gezegd, ja, zij zei je kan haar wel meenemen bij zijn kat in een zak, want ze kan niet bewegen.

Dus daar heeft ze een onvoldoende voor.

Tot ziens.

Je kan haar wel meenemen, maar dat werkt niet.

Dat kom je aan in theater.

Blijf, kan ze niks, kan niet bewegen.

Kan die lopen, kan wiks, rechter linkerhersen helft, totaal niet met elkaar verband.

Ja, ze spreekt gewoon iets.

Het was ook nog iets.

En toen, ja, ze spreekt gewoon.

En toen heb ik gewoon gedacht, ja, fuck it.

Ik heb dat ook, want dansjes leren, dat kan jij wel heel goed.

Nee, dat kan ik ook niet.

Wel.

De dokter, de dokter, fuck it.

Ik kan niet als ik naar iemand zijn benen kijk, net als of ik naar jouw lippen kijk.

Dat kan ik op een gegeven moment volg ik het niet meer.

Mijn lippen?

Nee, gewoon je woorden.

Ja, ja, ja.

Zal ik je heb, geen man, zoek uit, zoek uit.

Ja, ja, ja, dan hoor ik het nog in een verte en dan moet ik het zelf op iets van te proberen te maken.

Goed, ik heb gewoon heel duidelijk die vrouw, zei gister al, die ADD-arts onderzoeker.

Die zei van, nou, ik kan nu nog niet meteen de uitslag geven, maar ja, kan je wel zeggen dat.

Ja, ik denk wel dat je hoogscoort op beide gebieden.

Maar je zit dan ook ADHD, hè?

Ja, denk ik wel.

Oh my God.

Dus even voor de kijkers en de luisteraars.

Karis is gisteren naar een instituut gegaan, waar je ADD, ADH, ABCD heeft gegeven van de heide.

Nee, waar je afkortingen kunt testen.

Nee, maar ja.

Waar je dus kan, ja, je kan laten diagnostiseren.

En wat heb je er aan?

Dat is geen idee.

Dat mag graag ook niet.

Ik wil dat gewoon weten, ook omdat ik natuurlijk hier en daar her-en-der roep van ADD, terwijl misschien heb ik dat helemaal niet.

En ik weet ook niet wat dat me echt gaat opleveren, maar ik wil het toch een keer doen.

Ik weet nog dat een goede vriend van ons, die duidelijk dit ook heeft.

Ik hou zoveel van hem.

Die ging om een gegeven, toch naar zo'n instituut, dat is nu opgeven, dat heet ook.

Oh ja, lekker busy.

Lekker busy.

Dat heette busy.

En die ging zich daar laten diagnostiseren.

Nou, wij allemaal superblij.

Nou, hij gaat er eindelijk wat aan doen.

Dan heeft hij zijn auto in de pak gegeven, vlak vloot hij daar aankwam.

Vanuit een soort antisch jasmien, dat kwam er zo niet van de grond.

Nou, wat geinig, maar wat wilde ik daar nog op je zeggen?

Dat ik ook binnenkwam, toen dacht ik, ik zei het me nu al gezien.

Ik had 3.000 kabels om een nek, alles in de war.

Ik kwam ook op zo'n soort van ecasemstraat, clown naar binnen.

34.000 velle kleuren in de gezicht.

En zij was achteruit dus gewoon een hele mooie, elegante desk.

Ja, dat is ook mijn doel.

Een stuur desk, Sylvie Meis, elegant met heel geveunte haar.

Heel erg hallo, die ook altijd zo gaat.

Maar toch doe je er heel weinig moeite voor.

Nou, dat weet jij niet.

Want misschien doe ik er wel heel veel moeite voor, maar is dit het rest daar?

Maar wil jij ook niet zo zijn van...

Ik wil ook zo'n regisseur zijn en zegt, hey, Kari's, daar staat wel dit.

Wil je dat wel? Ik wil zo zijn. Heel erg together.

Snap je wat ik bedoel?

Ja, dat willen we allemaal wel, maar ja.

Zitten we dus niet in?

Zitten we niet in, maar mag ik nog even iets vertellen op de imbalance?

Dus disbalance, die imbalance...

Ik wil ook T. Ja, ga door. Ik schenk even een kopje T.

Dus omdat die rechter haarzelf dus niet lekker meegaat,

dan doe ik allemaal oefeningen aan mijn linkerkans,

maar ik maak allemaal achtjes, met mijn linker arm en mijn linker been.

Dus als ik dat heel vaak doe, ik zweer dat het je serieus,

dan voel ik me gewoon beter.

En ik heb ook zo'n stemvork in mijn hand, als vaak.

Een stemvork, je bent ook echt een soort manier.

Dan word ik ook altijd potgehaald.  
En dan vlieg je weg met je parapluus, stemvork.  
Zo zie ik jou meer. Met die uitgedraaide voeten.  
Nou, en mijn achtjes.  
En mijn achtjes met die armen.  
Niemand die er weer een taal vast kan kloppen.  
Wat je nou allemaal doen bent.  
Maar je voelt jezelf zo lekker erbij.  
Nee, maar ik voel me echt zeerlijk.  
Dan doe ik dat geluidje aan.  
Ja?  
En dan hoor ik, doe ik dat bij mijn oor.  
En dan krijg je een soort van gongeluit of een soort,  
weet je, wat andere mensen in meditatio schalen geluid.  
Ja, klankschalen.  
Klankschalen.  
En dan hoor je zo geluid.  
En dat is een bepaalde frekvensfrequentie  
die je hersenen op een bepaald niveau, waar ik veel...  
Ik snap er eigenlijk ook een hond van, maar het doet iets vormen.  
Dus uit een keer...  
Nee, ik vind het heel goed.  
Waarom heb je een stemvork in jouw hand als naast je lipstift?  
En je...  
Heb je die nu ook bij?  
Kan je dat nu even doen?  
Nee, ik pas nu niet in mijn kleine tasje.  
Ja, jammer, want ik had wel zin erin.  
Wat ik ook merk met dat mediteren,  
hoe heet ook weer die app met die Engelse man?  
Ja, dat is wel heel lekker hoor, die Andy.  
Zink zo'n topper.  
Ja, het Andy is top.  
Maar hoe heet nou die app?  
Dat weet ik dus niet meer.  
Ja, ja, jezus.  
Tonnen.  
De redactie, de redactie.  
Die komt wel...  
Headspace.  
Headspace, goed, heel goed, zie.  
Het zit dan wel erg, want het gaat steeds lang meer duur om het te filmen.  
Ik heb het opgeslagen, maar het is gewoon even niet available op dat moment.  
Ik wil ook nog graag weten, dat vind ik dus...

## [Transcript] Carice & Halina / Selfcare & Schoonheid

Wil je een eierkoek?

Ik heb wel een eierkoek, ik ben intolerant voor eieren.

Ga ik eierenkoeken.

Eierenkoeken.

Eierenkoeken.

Maar in het kader van die hele hormonale vraag die ik heb, en hopelijk luisteren, er zijn ook experts mee, maar zou dat dan ook...

Omdat ik nu al voel van, ik raak vergeten achter haar, en laat hem met ouderdomsdemensie en zo,

denk je dat het dan juist goed is,

om dus inderdaad die hormoonbalans een beetje aan te passen?

Dat snap je?

Om die weer in balans te brengen.

Want dat heeft toch allemaal met elkaar te maken,

dat je er zo kan voorkomen,

dat je later zo'n lege hoofd hoort.

Want als dit progressief is,

dan weet ik niet waar wij eindigen.

Nee.

Dat snap je?

Dat is toch vijf jaar's bal.

Dat is zuurkerzen eten.

Nee, toch?

Ja.

Ik ben ook heel erg geïnteresseerd hier in dit vraagstuk.

Ja, maar dus eigenlijk al die dingen die jij ook beschrijft,

dus dat jij doet dan verschillende oefeningen met verschillende delen van je lichaam,

rechter helft, linker herstel helft, stemvolle dingen,

maar ik hou dus ook heel erg van kort mediteren per dag.

Ik hoef echt maar vijf minuutjes te zijn,

maar zelfs dat lukt me dan gewoon niet.

Omdat ik dus zo scattered brain heb en altijd maar dingen kwijt ben,

lukt het me niet om voor dat ik denk,

oké, om zo laat het begin, ik moet heel veel zoomen met een M van Maria.

Ik wou dat het zoomen was, maar jongens, het is een hartgelag.

Maar zoomen en eh...

Het is een hartgelag.

Het is allemaal zo non-nachtig hoe ik leef, maar...

En dan lukt het mij dus niet om te denken,

oké, voor weet ik veel, die eerste zoomen is dan om acht uur zochterens.

Even vijf minuten stil zitten.

Lukt gewoon niet.

Terwijl mijn advies is wel aan iedereen het space,

of zelfs een heel simpele vijf minuut meditation.

Ik kan gewoon op YouTube, maak niet eens uit wat het is, of gewoon je wekker zetten, vijf minuten.

En dan wil ik nog iets zeggen over meditatie.

Heel veel mensen denken, dan ga ik zitten, mediteren,

en dan zie ik het licht, of dan krijg ik prachtige ideeën of dat nee.

Als je zo overprikkelt bent als iedereen tegenwoordig met die domme smartphone, als je dan gaat zitten, dan wordt je brain, je mind, gaat helemaal gek worden.

Dus dat moet je dus toelaten, want daarna krijg je daarvan de beloning, namelijk dat je je schooner voelt.

Maar tijdens die vijf minuten, of sommige mensen kunnen de dertig minuten, is het niet zo dat je daar in een soort van walhalla terechtkomt.

Dat komt pas veel later, zoals Michael Singer ook zegt,

dan moet je echt helemaal indalen, maar de eerste vijf minuten zijn natuurlijk hel.

Maar dat doe je omdat je daarna...

Nopé, nog één, zeggen ze altijd.

En ik zou ook, als je er niet gewend bent,

zou ik niet meteen zelf helemaal eens in stil te gaan zitten.

Ik zou een geleide meditatie doen.

Dus inderdaad bij Headspace, die man die praat je er doorheen.

Dat is wel heel prettig.

Het is heel prettig.

En in het kader van Selfcare, weet je nog dat ik voeg altijd naar de koeroort ging, Kamalaya?

Oh ja, vertel daar nog eens wat over.

Nou ja, dat is dus...

Ik had op een gegeven moment bedacht van, er is dus een...

Ik wil gewoon zo'n soort vakantie, die waar je ook,

want ik was dan natuurlijk weer altijd, as usual, alleen.

Dus dan dacht ik, ja, van nu dan met mijn...

Alone again, naturally.

Naturally.

En dan alleen op vakantie gaan.

Ik heb ook wel zo'n overagumie, zo'n groepsreis te gaan naar de Konkaminia.

En toen dacht ik, het is eigenlijk ook wel heel vet om ergens naartoe te gaan,

waar je dan eigenlijk gewoon de hele tijd lekker aan Selfcare doet, gemaceerd hoort, weet je wel.

En ook nog allemaal van die coaches hebt waar je mee kan praten.

En dat er heel goed gekookt wordt.

En dat je dus dan ook weet, oké, ik ga er twee weken gewoon heel gezond eten.

Toen had ik dat allemaal gegoogeld.

Toen kwam ik er achter, dat Kamalaya in Thailand daarvan, soort van in de top 5 staat ter wereld.

Maar dat was niet te betalen.

## [Transcript] Carice & Halina / Selfcare & Schoonheid

Dus dan heb ik bedacht van, ik vraag gewoon een tijdschrift of ik een artikel kan schrijven.  
En dan wordt...

Smart.

Ja.

En zo heb ik het dus voor elkaar geboxed om naar de eerste keer 10 dagen heen te gaan.

Ja, dat vond ik.

Het heeft echt mijn leven veranderd.

En ik kwam daar...

Wat is dat nou?

Een hele microfoon.

Ik verschrijf gewoon een microfoon.

Maar ze zeiden, mensen adviseerden mij die daar al waar geweest van,  
je moet een vraag formuleren voordat je erheen gaat.

En dan kan je daar eigenlijk een beetje aan werken.

Op alle vlakken, zeg maar, mind, body, etc.

Dus ik had dan natuurlijk weer die kindervraag,  
want dat was ook rond mijn 30e.

Wat moet ik daar nou mee?

Met het hele moederschap.

En ik weet nog zo goed dat binnen 24 uur  
verschoof die vraag volledig naar iets anders.

Bleek dat het veel...

Ja, dat daar iets anders zat.

Ja, dat daar iets anders zat.

En dat vond ik wel heel fantastisch.

Ik heb daar echt tijd van mijn leven gehad.

Ik ben daarna nog vijf keer geweest of zo.

Ik vind het echt geweldig.

Ik ben er nu al jaren niet geweest.

Ik ben daar nu aan toe gehad.

Maar ik vond het een waanzinnig mooie plek.

Heerlijk eten.

Fantastische mensen die voor je zorgen.

De meest lekkere massages.

De meest lekkere massages is echt mijn ding.

Maar je bent er al masseur van sterren.

Dan heb je een andere podcast.

Heb je dat uit de doeken gedaan?

Dat je masseur van Wendy van Dijk,

Santal Jansen,

André Haas is echt leuk.

Wist ik niet.

Ja, we verdienen een lekker centje bij.

Hey, mag ik nog even masseren?

Ja, maar ik word er gewoon niet zelf van masseren.  
Dat is echt het enige moment  
en de auto rijden  
dat ik echt kan ontspannen genoeg.  
Maar een massage natuurlijk echt.  
Dat mijn lichaam echt tot rust komt  
en dat ik mezelf kan horen denken.  
Anders is het gewoon één grote carousel van  
lenden  
die door elkaar gaat.  
Een van de Spaghetti.  
Spaghetti, lenden op lenden.  
Nee, maar snap ik,  
een ranenbowl in behoeft.  
Ja, met een beetje vieze vermcelli  
en spaghetti en groente.  
Ja, een beetje vetig  
en een beetje...  
En heb je dan nooit aan de massage een paniekafval?  
Nooit.  
Nee, er zijn wel paniekafval dat ik denk  
dat mijn kind kan me nu niet bereiken.  
Al wat als er nu iets misgaat.  
Dan kom ik er graag helemaal uit.  
Maar wat wij volgens mij ook allebei hebben,  
is dat als we een massage hebben,  
iemand doet een beetje zo.  
Ik ben wel één keer opgestaan.  
Ik zeg, dit hoeft ik niet te pikken.  
Toch? Ja, ben ik weg.  
Maar ik ben dan weer zo'n conflict voor mij  
of ik het zielig voor de masseur om te iets van te zeggen.  
Dat vind ik niet zielig.  
Ik heb het een paar keer aan heb gegeven.  
Je komt ook altijd heel goed voor jezelf op in restaurants.  
Je bent echt hard.  
Je kan dan zeggen, nee, deze soep is koud.  
Zeg maar nee, zo zeg je niet.  
Maar je zegt, meneer, deze soep is koud.  
Ik denk gewoon, ik moet die soep,  
ik moet hem dan maar toch opeten.  
Ik denk dat het wel eens veranderen is.  
Ik ben trouwens een keer op dit keer,  
ik zat er net in je eentje op reis gaan.

## [Transcript] Carice & Halina / Selfcare & Schoonheid

Het gaat niet over reizen, deze aflevering, maar toch.  
Pas op wat je doet.  
Je mag het onderweg niet veranderen.  
Strafpunten.  
Ik ga binnenkort een hele aflevering over reizen praten.  
Die reis dat jij naar Neepal bent gegaan.  
Neepal bent gegaan.  
Nod?  
Nod?  
Nee, ik ben een keer met eentje naar Jijker Vols gegaan.  
Waar verslaat dat op?  
Ik snap je ook helemaal niet.  
Toen was ik een dag vrij met de reis.  
Wat ga ik nou doen?  
Ik ben in mijn eentje met zo'n goede reis.  
Dat ging dan via de wijnproeverij naar Jijker Vols.  
Jesus Christ.  
Toen ben ik bij een gevein gaan proeven.  
Maar je wist niet dat je dat niet moest doorslikken,  
dus toen heb ik heel erg dronken.  
Toen ben ik in mijn eentje in die Jijker Vols,  
ging het heel erg weg en heb ik daar met die poncho gestaan.  
Vijf minuten dacht ik, ik wil weer naar huis.  
Maar toen moest ik nog 6 uur wachten op de rest van die bus.  
En toen heb ik een hele geinige...  
Jij bent ook iemand, dat weten mensen niet over jou.  
Jij loopt heel snel.  
Je loopt heel snel.  
Oh, dat.  
Je bent net een kiefiet.  
Vlalo.  
Marwan is een junksvriend, die doet je altijd na als een vlaarjunk.  
Zoals of je zo op zoek bent naar vlaar.  
Dat is zo grappig.  
Maar ik houd je echt niet bij.  
Ook weer in Londen.  
Dan wil je van A naar B.  
Er loopt een soort kiefiet voor mij uit.  
Dat is heel irritant.  
Ik herken wel heel erg van,  
je bent gewoon niet een levensgenieter.  
Je bent niet iemand die lekker boergrondisch gaat zitten tafelen.  
Of die even 6 uur lang daar aan het water van gaat kijken.  
Of even heerlijk kunst gaat kijken in de museum.



Elk schilderij is dat uit de palus en op te snuiten.  
Nee, ik ben te onrustig.  
Jij denkt gewoon, je moet die prikkels.  
En dat is natuurlijk ook heel erg ADHD.  
Het moet alles maar prikkels erin.  
Het gat is niet te vullen.  
Jij wil gewoon niet gezellig van A naar B.  
Ik wil gewoon een beetje slenderen.  
Maar daarom was het vroeger.  
Overschrikkelijk ook.  
Leuk dat jij rookte.  
Want daar bleef je wel zitten.  
Dan dacht je dan nog een paffertje.  
Dat wier ik bedoel.  
Toen je stopte met roken werd je helemaal van.  
Klaar, laten we de rekening vragen.  
Dat was altijd gewoon.  
Ik weet nog dat een prijs hadden gewonnen in Locarno.  
En van de Variety Award voor Instinct.  
Toen wilde je niet naar de Afterparty.  
En toen wilde je ook niet te waren.  
We hadden in een hotel daar heel gezellig een drankje.  
Dat was het.  
Helemaal daarin gevolgd om die prijzen op te nemen.  
Gezelligheid is niet echt je om middel neem.  
Toch heb ik het altijd heel gezellig met je.  
Ik hou heel erg van mensen.  
Mensen mensen.  
Je bent een mens.  
Ik wil het bijna zeggen.  
Wat erg.  
Ik hou van mensen.  
Je wou het serieus zeggen zonder je.  
Je mag toch wel eens een keertje.  
Zelfs het beste patnaat was een vijgje vallen.  
Je bent heel scherp.  
Zijn we leraar Frans altijd.  
Kan jij me iets vertellen over de film Train Spotting?  
Wanneer heb je die gezien?  
Wat voor indruk heeft het op je gemaakt?  
Die film heb ik gezien toen die uit kon.  
Hoe bedoel je?  
Dat was wel een hele nieuwe stijl van film.  
Het was heel rauw en grappig.

En heel dynamiek, dynamisch.

En ook heel ontheroerend.

New & McCraigger toch?

Zeig grote doorbraken.

Zeig grote doorbraken.

En grappig genoeg.

zal het niet geloven, maar die film is opgenomen in het gedeelte van Schotland van Edinburgh waar mijn hele familie vandaan komt. Daar ben ik toen net geweest en toen zei dus van dit hier zal Trainspotting allemaal opgenomen, precies in dat stukje van Edinburgh.

Het is vet, ik vond het ook een te gekke film met hem, want je eentje was experimenteel en nieuw en fris.

En deze film kun je dus zien vrijdag 19 mei bij Permão Network Film en dan kan je dus in de showno's kijken waar je dat kan vinden en dat is om half negen zavond's Trainspotting.

Heb je nog beauty tips voor de mensen? Beauty om more beautiful te worden, want die heb ik wel nodig. Jezus Christus. Ik heb dus al een half jaar mijn wenkbrauwen. Kijk even naar mijn wenkbrauwen,

die groeien als Ruth Lubbers door de window, maar ik wil die Bruxils look proberen ik te creëren.

Dat is toch hetzelfde? Ja, Ruth Lubbers niet Bruxils zijn mijn wenkbrauwen, maar ik weet niet, want soms als je mijn wenkbrauwen epuleert is het ook wel dat je denkt, lekker fris. Lekker fris, dus het lift echt het hele gezicht op. Dus ik weet niet, maar ik heb daar allemaal geen tijd voor, ik maak er geen tijd voor. Nee, je maakt er geen tijd voor. Nee, en ik wil dus weer, dit zijn mijn goede voornemens. En zo belangrijk vind je het ook toch niet? Nee, helemaal niet. Dus ik moet mijn haar eens aan het uitgroeien, mijn wenkbrauwen zijn, overal heen aan het borstelen, maar het belangrijkste

is, als ik weer terugkom, in New York ga ik dat sporten weer oppakken, want dat is eigenlijk merk ik echt voor mij beter dan therapie, echt waar. Therapie is heel belangrijk, moet ik ook doen, maar dat sporten nogmaals, ik doe ook hele domme lessen daar, want ik kijk gewoon wanneer ik kan, dan staat er bar, bar, bar, dar. En dan gaan ze de kwaas brengen, toch?

Ja maar er is helemaal geen bar, dan raak ik ook weer van in de waring, waar is dan de bar.

In de zin van... Stok, aan de muur, dat ik maar een balletless is er helemaal niet, dan krijg je een stok in je hand, en dan moet je als een soort musicalster zitten ik met allemaal 20-jarige prachtige totaal accomplished vrouwen in de hele manstrakken, met allemaal van die hele kleine topjes aan. Van die bikini aanlijnen. En dan zit ik daar in mijn menopouwse pak, gewoon helemaal zo flop. Je dikmaakt pak. Ja, mijn dikmaakt pak, maar daarna voel ik me dan zo veel beter. Dus dat is wel en ook citroenschapsochtend drinken is goed. Intimidate fasting ben ik voor, mediteren ben ik voor. Wat te drinken is denk ik gewoon. Wat te drinken en genoeg slapen. En genoeg slapen. Geen alcohol is echt de dood in de pot. Nee, maar echt toch? Ja, jij drinkt niet, maar zelfs één glas wijn kan je de volgende dag zeker als je zo oud bent als wij. Dat nekt je gewoon. Het is gewoon echt onnodig, dom. Maar ik zeg het, ik maak heel vaak, ik hou heel erg van sapanjes, zoals mijn vrienden allemaal weten. Dus ik ben en ik, en als je een beetje anxiety-achtig bent, dan lijkt alcohol natuurlijk heel prettig, want het geeft je even een soort rust. Ja, takes off the edges. Takes the edges af. Maar goed, dat moeten we dus eigenlijk niet doen. Ik weet nu ook al niet meer bijvoorbeeld, ik kwam hier aan met mijn airpods in, airpods. En nu zijn ze weg. Ja, geen idee waar die zijn. Nee, ik heb er klaar. Ik heb er klaar. Oh, je airpods zijn low and battery. Ik weet niet meer waar die zijn.

Nou, maar weet je wat ik ga het zo? Een oortje lag in Brabant. En een ander oortje lag in Amsterdam.

Dan kun je dan zien van where is my oortje. We hebben echt nog eigenlijk niet echt, we zijn niet echt diep. Nee, ik vind ook niet. We hebben toch een hele heel... A beauty. Het is ook een redelijk oppervlakkig onderwerp, waar ligt. En dan hebben we het ook zo mooi oppervlakken gehouden. We hebben

het lekker afvlakken gehouden. En we zijn ook, weet je wel, we hebben ook een beetje catasum slack,

want we zijn allebei in die maand stonden. Echt hoor. Ik heb een ongelooflijke kopijn, ik moet even iets nemen. Ik ga een boterhammetje smeren. Ik heb zo'n honger nu. Ik heb letterlijk hier

een zak met bruine boterhammen die los in een tas zitten van de landmark. Dat is wel mijn lievelingswinkel

van Nederland. De landmark heerlijk. In Amsterdam Noord was ik laatst. Ja, dat is een leuke winkel.

Ja, ik woon daar niet meer weg. Ik vond het fantastisch. En ik wil daar ook wonen. Ik wil daar in de Noord. Ik heb daar allerlei fantasieën over. Dat voor mij ook, voor mijn zelfker, voor mijn mental health, zou ik denk ik dat heel goed zijn. Maar dat is allemaal niet zo.

Uiteindelijk zit het allemaal in je oren. Nee, tussen je oren. In je hart. Je kunt overal wonen, je kunt overal gimmen, je kunt ook overal niet gimmen. Dus uiteindelijk is de relatie met je eigen geest. Met je nog, sorry. Met je nog, ik heb het, of ik heb het deze zang nog een keer verteld.

Toen ik een huis ging kopen en toen dat die mensen die dat huis verkochten, die stonden daar helemaal

opgeruimd. Het huis was ook heel erg opgeruimd. Het rook lekker, er was hele mooie muziek op. En dat ik

dacht toen ik dat huis kocht, ik koop dat leven gewoon eigenlijk. En toen waren die mensen weggetrokken

en toen kwam ik daar binnen met m'n ezelstal. En toen dacht ik, oh. Ja, nou, ik vind het eigenlijk niet zo leuk meer. Nu moet ik het toch met mezelf doen. Dan zat ik wel in dat huis, maar die sfeer was

weg. Dat hadden die mensen meegenomen. Ja, ik snap het zo goed. Ik snap het zo goed wat je zegt.

Dat is hetzelfde met dat je denkt dat als je deze jaar koopt, dan ben je dan anders. Ja, als je deze tepelt neerzet, dan word je dat. Of als je wel die rol zou krijgen, dan gebeurt er dat. Dat is allemaal omzien. We houden ons zelf zo voor de gekken. Die vriend krijgen, dat kind krijgen. Het is maar dat is zo. Het leven is zo een grap, één grote godspun, een grap, een ironische grap. Maar goed,

anyway. Ik vond het een leuke uitverlevering. Ik weet niet wat jullie ervan vonden. Ik kijk nog even naar Alina. Ik vond het heel leuk. Ik heb niet zo heel veel geleerd. Ik ook niet. Maar het kan ons het schelen. Het kan ook wel eens een keer je minder zijn. Je mag het een keer eens minder. Ja, mag het een onsje minder. En bellen ons vooral naar wie bellen kan je ons niet maken. Nee, maar laat

ons vooral weten als je dus dingen hebt op te merken over het het hormonendilemma en menu-pauze. Tot ziens. Tot ziens. Dag.