

IN GESPREK MET BUFFI

"Je moet Buffi volgen op Insta, word je blij van!" zei mijn beste vriendin Tee. Topadvies, want inderdaad! Niet alleen verbeter ik mijn Engels on the go, **Buffi** (50) inspireert me: ze is hoe ik ook wil zijn: in charge, ze doet wat ze wil, maakt de wereld mooier en zorgt als een dolle voor zichzelf. Wie anders kon ik voor een diepte-interview over balans vragen?

INTERVIEW YOLANDE AVÉ TEKST BREGJE BOER
WFOTOGRAFIE PRISCA VISSER TITIA HAHNE E.A.



“Hé Buffi!

Ik heb zo'n zin in dit interview! Hoe zullen we het doen, in het Engels of in het Nederlands? Let's do Nederlands! Ik heb een uur de tijd, ik ga straks met mijn dochter naar Michelle Obama in de Ziggo Dome. I'm so excited!

Dat snap ik! Wat ik je graag als eerste wil zeggen: ik vind jou zo bijzonder! Wat je doet, met wie je werkt, ik kijk best wel tegen je op! Ben zelfs een beetje zenuwachtig nu... Nee joh, da's geheel wederzijds, kom op, het is heel bijzonder wat jij doet, een online magazine, zo cool en vernieuwend.

Dank je! Ik volg jou op Instagram en zie jou daar, met gigantisch veel energie van alles doen, veel werken, heel goed voor jezelf zorgen en ook nog proberen bij te dragen aan een mooiere wereld. Dat is een soort ideale cocktail die veel vrouwen ook zouden willen, maar dat nog niet voor elkaar krijgen. Het thema van dit nummer is balans en dat speelt hier denk ik een enorm belangrijke rol. Ik ben zo benieuwd hoe jij dat doet? Ik ben nu 50 en snap nu hoe het zit met het leven. Ik snapte het heel lang niet. Maar als je het doorhebt, is het eigenlijk heel simpel: Je beseft wat belangrijk is en you only have a limited amount of fucks to give in this life and you have to know where to give a fuck and where not to give a fuck.

“You only have a limited amount of fucks to give. Know where to give a fuck and where not to”

Dat filter is voor mij zo helder en er zijn zoveel dingen waar ik geen aandacht meer aan geef, want dat voelt niet goed.

En wat maakt dan dat je het nu snapt? Met de jaren komt een soort wijsheid. Ik beseft nu dat de dingen waar ik me lang geleden zorgen over maakte niet belangrijk zijn. Mensen

klagen snel, ik klaag nooit. Klagen is negatieve energie, it's a total waste of time.

Dus in dat stukje niet klagen laat je al die fucks varen, zeg maar? Ja, door je energie om te zetten in dankbaarheid. Iedere dag zijn er miljoenen dingen om dankbaar voor te zijn. Did you wake up indoors? Great! Because millions of people didn't. Het begint met kleine dingetjes. Don't complain about the WIFI signal, be happy you're wearing shoes. That's how I see my life. Iedereen zegt altijd: 'Oh je bent zo blij, zo optimistisch!' maar ik leef in een soort dankbaarheidsbubbel. Ik snap ook niet dat mensen zich kunnen vervelen. I have never been bored. I don't

know what that's like. Mensen die zeggen 'Ik heb vanavond niets te doen, ik verveel me!' On what planet are they living? That's not in Buffi Land! I don't know what that means!

Zijn er ook dingen die niet per se negatief zijn, maar waar je toch ook geen aandacht meer aan besteedt?

Aan wat mensen van me denken. That's how they see the world. En the words shape your world. Veel mensen zien dingen heel negatief en hebben ook een negatief zelfbeeld. Connect the dots, weetjewel . Niet dat ik 24/7 leef met glitter shitting unicorns, of course not, maar I believe in myself and I believe in the power of goodness en ik probeer dat ook uit te stralen. Maar wat mensen van mij denken? That's none of my business.

En nog een belangrijke tip voor jonge moeders met ambities: get someone to take care of your kids. Don't hesitate to ask for help, Het is geen schaamte om een oppasmoeder of een crèche in te schakelen. Ik kon dankzij onze oppasmoeder al mijn werkenergie kwijt in mijn werk en thuis was ik dan in de mama-mode. Als je voor jezelf werkt, ben je constant bezig. Daarom moet je een soort support-system hebben, so if you know your kids are ok, you can really be unstoppable in your career.

Mijn eerste boek heb ik opgedragen aan mijn oppas-



moeder, ik noem haar mijn medemoeder, want dankzij haar heb ik het kunnen schrijven en vanuit niks een carrière kunnen opbouwen.

Ik stopte met mijn baan bij Regina Coeli (het bekende taalinstituut in Vught, red.) om iets te beginnen wat nog niet bestond en iedereen lachte me uit. Mijn kind was pas 6 maanden oud, dus het was echt the worst time ever om te denken ‘Nou, ik ga iets heel anders verzinnen!’ en ik deed het toch.

Je hart volgen is heel spannend, maar waarom deed je het toch, terwijl iedereen zei ‘koekoek!’? The voice of my heart is stronger than any words another person can say to me. Ik wist dat als ik het niet deed, er ieder jaar een stukje van mijn ziel zou doodgaan. Ik had een goedbetaalde baan bij het beste taalinstituut van Nederland. No one ever leaves, but I did. I just had to do it because I live in Buffi Land and in Buffi Land it was a done deal. Nothing could stop me. Whether I failed or not, I had to try it, het was een oergevoel. In my head I’m following blindly this voice that is sooo strong!

Has that voice always been that strong? It was, but I didn’t honor it until I got older, I denied it for many years. That caused great sadness and a disconnect from who I truly was. And now that I’ve fully embraced it, it’s amazing. It feels a 1000 times better.

“I had to do it, because I live in Buffi Land and in Buffi Land it was a done deal.”

Cool. Ik snap wel dat veel vrouwen dat stemmetje wel ergens horen, maar er niet naar durven te luisteren, omdat ze bang zijn wat anderen ervan vinden. Maar dan blijf je je hele leven klein.

Then you’re honoring the opinions of others more than your own soul and that, for me, is unacceptable. It took me a long time to learn that. If you honor what a stranger on Twitter says about you more than what you say about you, then how important are you for you?

Ja, maar het kunnen ook je partner of je ouders zijn die kritiek uiten. Ja, dat kan zeker. Mijn husband is de voice of wisdom. Hij is een nuchtere Nederlander, we’re completely opposites op heel veel fronten, maar wij zijn wel al 20 jaar getrouwd en 29 jaar samen. Ik luister naar hem, naar mijn kinderen en ik kan ze op 1 hand tellen: my wise tribe, that I respect.

En dan nog volg je je eigen hart, je neemt hun mening daarin mee. For better

“Alle mensen met werk, alle mensen met kinderen, alle mensen met allebei: dat is topsport.”

nodig heb? Soms wel. I always put myself first, omdat ik alles wil kunnen geven aan andere mensen. Ik wil dat mijn klanten zeggen: ‘Wauw, ik vergeet dat jij veel klanten hebt, want als ik met jou werk, voelt het alsof er niemand anders meer bestaat.’ Je krijgt dan ook echt 100% mijn focus en liefde en aandacht en feedback.

Maar om zo scherp te kunnen blijven moet ik verdomd goed voor mezelf zorgen. Het is topsport wat ik doe. Alle mensen met kinderen, alle mensen met werk, alle mensen

or for worse, yeah.

Tof! Dus je doet je ding, kiest waar je blij van wordt, in je werk, in je klanten, je aanbod; hoe zorg je dan dat je daarnaast nog steeds zo goed voor jezelf kunt zorgen en zoveel sport? Je moet niet denken: ‘Hoeveel tijd heb ik?’, maar ‘Hoe wil ik me voelen?’ Ik wil zelf heel veel energie. Ok. Hoe ga ik dat doen? Is een avond Netflix wat ik

die kinderen en geen betaald werk hebben: het is topsport. You have to treat yourself als een olympic athlete en je moet reëel zijn. We hebben allemaal te weinig tijd, dus wat ga je doen?

Veel mensen zeggen: ‘I don’t have time to go to the gym.’ Schat, als je 90 seconden plankt doe je al iets! If you don’t have 90 seconds in your day, something is seriously wrong with your life! I read this book ‘Atomic habits’, over micro-improvements. Als je 30 seconden plankt en je doet er elke dag 1 seconde bij, dan heb je na een maand 1 minuut! Mensen moeten veel kleiner denken. Zo van, neem ik een broodje of een salade? Elke keer heb je een micro decision die bijdraagt aan meer of minder energie. Ik kies altijd voor meer energie.

Dan is alles dus constant een bewuste keuze terwijl veel mensen op de automatische piloot leven en dan kom je daar niet aan toe. Als je dingen op de auto-

“You have to treat yourself as an olympic athlete.”



matische piloot doet, dan sta je nooit stil bij je keuzes. Dan eet je in front of the tv en heb je geen idee wat er nou eigenlijk op je bord ligt. Maar als je bewust bent en gewoon even een soort helicopter view hebt van de honderden keuzes die je hebt op een dag, maakt dat verschil. Het zijn kleine dingen. Parkeer je fiets eens vier straten van het station en loop een klein stukje bijvoorbeeld.

Ik las ook ergens dat als je kleine veranderingen implementeert in dingen die je leuk vindt, je brein ook niet in de weerstand gaat en dan je het makkelijker kunt herhalen. Dat klopt en daardoor creëer je een nieuwe gewoonte. Als je dat doet is het na vier of vijf weken een onderdeel van je dag. Je hoort ook niemand zeggen: 'Oh ik heb geen tijd om mijn tanden te poetsen!', that's just part of your day. Ik ga nu richting overgang - *I'm 27, I don't know how this is happening*- en dan denk je: oh, mijn energie wordt anders en mijn lichaam wordt anders of ik word kaal in één wenkbrauw maar ik krijg een

“I am my own best friend so I can be the best coach I can be.”

snor! This is my life now. You gotta roll with it en daarom geef ik mezelf dan een pep-talk: ‘Maybe moustaches are totally in!’ Ik probeer humor in

dingen te vinden en niet te serieus te denken. ‘Wat is voor mij belangrijk en wat is bijzaak?’ Er zijn maar weinig dingen die voor mij echt belangrijk zijn en de rest: who cares?

Je doet het niet vanuit egoïsme, maar juist om goed voor anderen te kunnen zorgen. Precies! I am my own best friend so I can be the best coach I can be. En ik zie the ripple effect. Ik heb nog nooit zoveel inkomsten gehad, ik heb een superteam. Ik heb nu zes freelancers die dingen voor mij uitvoeren op een heel hoog niveau en dat is echt mijn thema van dit jaar: *be the stupidest person in the room*. Ik zie wat het doet voor mijn carrière! Ik huur mensen in die sterren zijn in hun field en wie ben ik om ze te vertellen hoe ze het dan moeten doen? Ik geef ze gewoon een idee van hoe ik iets wil hebben en they run with it. That’s why I hired them in the first place. Niet denken dat je alles zelf kan.

Ja dat is echt zo! Ik zie het bij heel veel vrouwen, en ik had dat ook toen ik jouw leeftijd had - twee weken geleden, haha - die willen alles zelf doen. Toen besepte ik:

I’m not good at everything. Why would I want to do something that I suck at? It makes me miserable. I’m not good at it en het kost mij meer tijd om dingen te corrigeren. Dus if you’re the stupidest person in the room, laat je anderen shinen. En dat geeft zoveel rust.

En durf die hulp dan ook te vragen. Ja, die durf, daar moet je mee beginnen. Als je het niet durft, gebeurt er niets. Het is heel slim om hulp te vragen. Als ik dat niet had gedaan, I would be dying at my old job and I would be dead by now.

In het begin had je het over “Buffi Land”, zou dat een tip zijn voor iedereen? Creëer je eigen, in mijn geval ‘Yo Land’, zo van, dit zijn hier de wetten en regels and I am queen of my Yo Land. Zou dat een goeie metafoor zijn?

Dit is hoe ik het ervaar en hoe ik het zie: wat niet in Buffi Land past, komt gewoon niet binnen. Dat is een prachtige filter.

Ik krijg iedere dag mails met ‘Zullen we een keer koffie drinken, want ik wil graag zien wat we voor elkaar kunnen betekenen.’ Maar schat, alles wat ik kan betekenen staat online, you read it, you either hire me or you don’t. I don’t have time om eerst elkaar te leren kennen om te zien of er een klik is. Ik laat mensen toe die snappen hoe ik leef en anders niet. Ik zeg vaker nee dan ja.

Logisch! En je kunt het zelf helemaal inrichten!

Redecorate je Buffi Land weleens? Iemand heeft me wel eens gevraagd ‘What does it look like?’. It really looks like Willy Wonka when they first open the doors and they see that candy land, from the chocolate factory. It’s a place built on selflove and respect.

Ik vind het echt een slim idee. Aan de andere kant: wat zijn jouw valkuilen?

Ik vergeet soms te eten, omdat ik te lang doorga, omdat ik zo fanatiek ben in wat ik doe. Daar ben ik wel beter in aan het worden. Ik merk wat dat met mijn energie doet.

Sinds kort heb ik een business coach en met de kerst vroeg ze: ‘Wat is jouw ideale week? Laten we die maken.’

Ik wil niet fulltime, maar drie dagen per week coachen en dan twee dagen aan mijn bedrijf werken. En dat doe ik nu sinds 1 maart. Die twee dagen zijn nu soms mijn drukste dagen, maar daardoor heb ik veel meer energie voor de klanten die ik op de andere drie dagen heb. Ik voel me stress free.

Vroeger probeerde ik alles tussendoor te plannen en nu heb ik stabiliteit. Wat ook een valkuil is, ik stik van de ideeën. Ik kan je zo over zeven nieuwe producten vertellen waar ik mee bezig ben. Dus ik ben nu aan het leren mezelf een beetje te temperen qua ideeën. Ik kies steeds één ding om uit te voeren en dan maak ik daar een jaarplanning voor.



Hoe zit het met in de privésfeer voor jezelf zorgen, heb je daar valkuilen? Behalve dat je te lang doorgaat? Ik

vergeet water te drinken. Mijn kinderen zetten bij het eten een kan water naast mijn bord, in plaats van een glas. Omdat ik zo energiek en optimistisch ben, besef ik pas dat ik een grens over gegaan ben als het te laat is. Ik moet sneller ingrijpen. Als ik moe ben moet ik denken, weet je ik ga vandaag om half 9 naar bed. Mijn zoon vindt het fantastisch om mij in bed te stoppen, want dan gaat hij een uur later dan zijn moeder naar bed. En dan zie ik wat een nacht heel lang slapen met je doet, dat wil je toch iedere avond?

Verder gebruik ik mijn telefoon teveel. I'm a heavy user. Het is een onderdeel van mijn werk, je wilt niet weten hoeveel opdrachten er uit social media komen. Ik deed met de kerst een digital detox en dat was so good. Ik zette mijn telefoon alleen één keer 's ochtends en één keer 's avonds aan en verder had ik no idea what was happening in the world. Dat wil ik weer een keer doen.

En je hebt ook niets gemist als je hem weer aanzet toch? Oh, ik heb heel veel gemist, ik heb 15 foto's van cappuccino art gemist, en twee foto's van kinderen die aan het skiën waren en heel veel puppy's, bloemen en kerstbomen. Nee. Ik heb niks gemist.

Ha, helemaal niks inderdaad. Heb je nog een ding wat je doet, wat je geleerd hebt, wat een eye opener is, wat heel makkelijk is maar wat bijna niemand weet? Nou mijn nieuwste ding is podcasts luisteren. Ik leer tijdens het sporten, in de trein of tijdens het afwassen. Ik vind dat echt een van de leukste ontdekkingen van dit jaar voor mij.

Ik vind dat ook superleuk, maar soms ben ik even moe, verzadigd en wil ik even een tijd niets tot me nemen en daarna ga ik het weer opslurpen. Ja, ik ben altijd met woorden bezig. En als ik écht wil ontspannen, kan ik absoluut niet naar een podcast luisteren, dan moet ik naar pianosonates luisteren. Ik kan dan geen woorden meer horen omdat mijn oren verzadigd zijn.

Dat snap ik! Iets heel anders waar ik het met je over wil hebben is dat je echt een hele duidelijke uitgesproken onderscheidende, hele eigen en herkenbare stijl hebt!

“Tijdens mijn digital detox miste ik veel: foto's van cappuccino's, kerstbomen en puppy's. Niets dus.”



“Be your own cheerleader and your own best friend. No one can do that for you.”

“My husband doesn't even know I own regular clothes or that I actually can work a zipper.”

Dankjewel! Ik doe het op gevoel en het moet lekker zitten, je zal me niet snel op hoge hakken zien. Of dingen die heel strak zitten ofzo. Het eerste wat ik doe als ik thuis ben, zelfs op de oprit, soms zelfs al in de trein, is mijn beha uitdoen en mijn haar in een scrunchie. Mijn man heeft mij nog nooit in iets met een rits of een knoop gezien! Ik loop altijd in mijn jogging-

broek of yogakleren. Als ik thuis kom wil ik meteen mijn pyjama aandoen. Echt, als ik om 7 uur in mijn pyjama kan zitten, dat is een droomavond.

Het lijkt wel alsof je evengoed wel heel erg geniet van al die mooie kleren. Zeker! Als ik naar een bijzondere klant ga zorg ik dat ik representatief gekleed ben, ik wil er altijd mooi uit zien, dat vind ik belangrijk. Het geeft mij een soort zelfvertrouwen om de authority te voelen als je er professioneel uitziet. Ik voel me echt op gemak in een heel mooi pak met gympjes.

Ik voel me echt vrolijk in vrolijke kleren. Je zal me niet snel vinden in een jeans en zwart T-shirt ofzo, dan voel ik mij naakt. Dan zou ik extra bloemen in mijn haar doen, of extra armbanden of een ketting. Ik houd van felle kleuren en ik houd van contrasterende prints. Laatst droeg ik een zwart wit gestreepte blouse en een zwart wit geruite broek en nog een zwart witte jas en iemand zei: ‘Oh my god, you could give someone an epileptic seizure!’

Ik wil geen gezondheidsgevaar zijn voor de medemens, maar I loved it.

Mijn heldin is Iris Apfel, she said: ‘Style makes you beautiful. Style is celebrating who you really are, that’s beauty.’ Als ik naar haar kijk heeft ze een heel uitgesproken gezicht, een heel uitgesproken Joodse neus. Ze zei: ‘I was never considered beautiful, but I was considered confident and that made me beautiful.’ I’ve always remembered.

Niemand zou haar ooit vragen: ‘Oh, why didn’t you use botox, why didn’t you lose weight?’ Want zij is een vrouw met inhoud. Als je inhoud hebt, dan hoef je geen fillers of botox. Ik ga niemand veroordelen die dat wel gebruikt, maar haar boodschap gaat veel dieper dan de buitenkant. Ik vind haar geweldig.

Het gaat ook over jezelf zijn in alle vormen. Ja en vier wie je bent. Niet alleen jezelf maar zijn. Eerst moet je ontdekken wie je bent, dan moet je dat accepteren en dan moet je het delen en vieren. Ik was altijd een misfit, ik paste

nooit in het perfecte plaatje. En nu is het 'This is what I'm gonna do, I'm gonna share the fuck out of it, because I love it, because I love me.' Take it or leave it, that's it. Nu ben ik zo sterk in mezelf, dat het me niet boeit wat mensen denken.

Dan zeg je dus "DURF je zelf te vieren". En bij vieren, hoort natuurlijk versieren met slingers en ballonnen. Bedoel je dan ook dat je jezelf moet versieren door je mooi aan te kleden en daar heel veel aandacht aan te besteden? Ja, maar hoeft niet altijd uitgebreid, want als iemand zegt: 'Ik voel me zó mooi in een jeans met een T-shirt, dit is wie ik ben.' Dan is dat helemaal goed. Je moet doen wat voor jou goed voelt. Ik voel me fijn met een bloem in mijn haar, andere mensen niet. Vraag jezelf af: 'Hoe wil ik mij voelen en wat heb ik nodig om dat te bereiken? Kijk wat bij jou past en there's only one of you, wat wil jij uitstralen?'

Amen. Heb jij nog hele grote dromen die je wilt waarmaken in Buffi Land? Ja. Ik ben bezig met een stichting om Engelse lessen te kunnen geven op Bali. En binnen nu en drie jaar wil ik twee maanden per jaar op Bali kunnen wonen en daar meer les geven en daar meer materialen voor ontwikkelen. Natuurlijk wil ik ook nieuwe producten



BUFFI OP LOWLANDS

bedenken en lanceren. En ik ben ook nog bezig met twee ideeën voor nieuwe boeken. Het houdt niet op!

Mooie dromen, hoor! Is er nog iets wat je andere vrouwen heel graag mee wilt geven? Invest in yourself. En it doesn't mean a manicure and an eyebrow technician, it means sitting down with yourself and a cup of coffee, thinking: how do I want to spend the next five minutes? How can I be kind to myself today? Be your own cheerleader and your own best friend. No one can do that for you! Every no you say to someone else is a yes to yourself, that's so important. You are the architect of your own life and you choose the drama and the people you let in.

Als je dat steeds beter gaat doen, kun je dan al je dromen waarmaken? Er zijn dromen die ik niet waar kan maken, zoals een nieuwe president voor de VS. Dat is realistisch, maar ik heb veel dromen al WEL waargemaakt en dat laat zien dat alles kan. Ik stond op mijn 49e les te geven op Lowlands! So weird. But if I can do that... alles is mogelijk!

Tot slot: wie zijn jouw rolmodellen? Iris Apfel, Diane Keaton en Michelle Obama. And a lot of other women. The people I love are very smart women, that are funny and who have struggled to be recognized. What they all have in

common: they've celebrated who they really are and that's the best present you can give to the world. To show who you really are and to feel and know that that is ok.

That's beautiful and the perfect ending. Ik raak er ontroerd van heel gaaf! Dankjewel Buffi!

Buffi Duberman (50) is een New Yorkse die 25 jaar geleden voor de liefde naar Den Bosch kwam. Ze werd de allereerste English Coach ooit en is daar onwijs succesvol in. Her attitude is gratitude en als je haar nodig hebt kun je haar waarschijnlijk in een boekwinkel of schoenenwinkel treffen. Wil je haar stichting B DEAL, voor de Engelse lessen op Bali steunen, ga dan naar haar website!

www.buffiduberman.com

IC: [@buffiduberman](https://www.instagram.com/buffiduberman)

