

**IF YOU
ARE GOING
THROUGH HELL,
KEEP GOING**

Gefeliciteerd.

Het is je gelukt om tussen je tranen en het snot door het eerste hoofdstuk te vinden. Wij weten dat het een hele prestatie is dat je niet je hoofd in een zak marshmallows hebt begraven met John Mayer op repeat. Dit, arme jij, is de verwarrendste fase: WTF? Je zag de break-up misschien wel, misschien niet aankomen. Dertelden jullie vorige week nog eindeloos opgewonden samen door het leven (dacht je), of voelde je al nelligheid? Zat hij de laatste tijd net ietsjes te gewillig te kijken naar dat schaap (ja, je hebt gelijk, ze heeft serieus een lichaam én hoofd dat lijkt op dat van Roy Donders)? Ging hij steeds vaker mompelen als je iets aan hem vroeg? Ja, dat waren tekenen aan de wand. Maar dat maakt nu niks meer uit. Want ook al stond er in koeienletters op zijn voorhoofd getatoeëerd: IK BEN NIET MEER VERLIEFD OP JOU en zag je het nog niet: dit is het moment om je te realiseren: Het. Is. Uit.

Het moet even doordringen en je lichaam en geest verzetten zich. Geen paniek, dat is normaal. Op een dag zul je denken: yo, what was I thinking? Met hém? Seriously? Die nu met dat meisje is dat eruitziet als Roy Donders? Maar zo ver ben je nog niet. En dat hoeft ook niet.

In deze eerste fase, en misschien ook wel in de tweede, en de derde tot de zevende fase, heb je hulp nodig. Een BFF die je bijstaat. Zo een die nooit tegen je zegt: even een washandje over je gezicht halen en schouders eronder. Nee, eentje die je dag en nacht mag appen en die NEVER EVER gaat zuchten als je weer over hem begint. Bij voorkeur de eerste die je belde toen het uit was.

BFF CONTRACT

Je hebt hulp nodig. Geloof ons. Nodig je BFF uit,
leg pagina 13 voor en sign, seal deliver. She's yours.

Als BFF verklaar ik jou te beschermen tegen reputatieschade door gênante acties, daling van relatiemarktwaarde wegens verloedering van uiterlijk en beloof ik je bij te staan in momenten van zwakte van het vlees. Ik zal verhalen geduldig aanhoren, ook als ik ze al tig keer gehoord heb. Ik beloof eerlijk te blijven zonder gemeen te zijn en in dit leven niet te vazen met de ex. Ook niet op festivals. Ook niet onder invloed van drank en drugs.

Bijzondere bepalingen:

Noteer hier aanvullende regels toegespitst op jullie specifieke situatie. (Er gelden misschien andere regels wanneer jouw ex hiervoor de ex van je BFF was of als je na twaalf jaar nog steeds niet over je ex heen bent.)

Zo waarlijk helpe mij Cupido almachtig.

Datum:

Handtekening BFF:

**IF YOU'RE
NOT A
PRIORITY
DON'T BE
AN OPTION**

Do's-and-don'ts

Het is ochtend en jij wilt de zingende vogeltjes hun nekje omdraaien. Omdat je toch geen hap door je keel krijgt, maken we er een emotionele detoxdag van.

Do's

- ☐ Ga douchen (*nobody likes a smelly person*, ook jij niet).
- ☐ Eet chocola (het is tenslotte emo-detox, geen sapvastenkuur).
- ☐ Bel je BFF en vraag of zij vanavond soep wil komen eten (en of ze die dan zelf wil klaarmaken, want jij hebt er de kracht niet voor).
- ☐ Zet je telefoon hierna uit anders ga je fantoombliepjes en -rinkels horen.
- ☐ Kijk een serie met minimaal zes seizoenen voor optimaal binge-verstand-op-nul-watching tot je BFF aanbelt (*Gossip Girl is your friend*).

Don'ts

- ☐ Koop geen kat.
- ☐ Bel geen oude scharrels voor bevestiging van je aantrekkelijkheid.
- ☐ Bel niet je ex-schoonmoeder of ex-schoonzus.

BREAK- UP BROWNIES

Onderzoek aan de Yeshiva Universiteit in Amerika heeft uitgewezen dat chocola helpt bij liefdesverdriet. Duh! Zover waren we al. Maar wie ben jij om aan de wetenschap te twijfelen? Bel je BFF en ga aan de slag met het onderstaande recept voor break-up brownies. En ja. Er mag ijs bij. Of chips. Of chocoladepasta.

Oven voorverwarmen op 180 °C:

- 4 eieren
- 1 zakje bakpoeder
- 5 eetlepels cacao
- 350 gram bruine suiker
- 200 gram pure chocolade (70 procent)
- 175 gram bloem
- 250 gram roomboter

Snijdt boter en chocola in stukjes en smelt in een pannetje. Roer de eieren door de bruine suiker en voeg de gesmolten boter en chocola toe. Voeg bloem, bakpoeder en gezeefde cacao toe. Even roeren en op bakpapier in de bakvorm scheppen. Minimaal veertig minuten in de oven. Even prikken met een vork. Als die er schoon uit komt, zijn de brownies klaar.

Voor dramatisch effect meng je wat frambozen door het beslag.

Ook lekker als ontbijt.

'Cause you had a bad day'

Beschrijf de dag dat het uitging en onderstreep je gevoelens.

Ik stond nietsvermoedend op en ...

Ik dacht: 'Huh? Neel! Wat? Hoe dan?'

Maar ... Kan ik zonder je? Wil ik zonder je?

Dit was géén goede dag. Voordat ik ga slapen ga ik eerst ...



A-SOCIALE MEDIA

Wat is er treuriger dan je de hele dag slecht voelen om andermans geluk? Als je iets niet nodig hebt op dit moment, is dat het gevoel dat andere mensen wél een leven hebben. Vrij a-sociaal, dat iedereen je met de neus op de feiten drukt met zijn happy selfies, feestfoto's en succesvolle statusupdates. En dat noemen ze dan sociale media?

The social media survival guide to the rescue!

- Hou de eer aan jezelf, dit is een periode waarin je je kringetje het beste zo klein mogelijk kunt houden. Je oude leraar Nederlands en je hockeyteam hoeven niet te weten dat jouw leven momenteel zwart gekleurd is. Post niets. Twitter niets. Echt contact met echte mensen (vooral je BFF) is nu beter voor je. Je kunt je haatgevoelens beter face to face uiten, in plaats van dat ze *forever and ever* op internet staan.
- Maar dat is natuurlijk supermoeilijk! Dus: vraag je BFF om je wachtwoord van Facebook te wijzigen en goed te bewaren totdat zij jou weer Facebook-Fit acht. Dit is zo ongeveer na twee weken. Cold turkey is het beste, zo kun je je geconcentreerd focussen op het herstellen.
- Zodra je weer online mag van je BFF, ga je eerst in alle stilte je burgerlijke staat op --- zetten. Er is een instelling van Facebook waarmee je dit geruisloos kunt doen, selecteer 'alleen ik' in plaats van 'iedereen'. *No need* om wereldkundig te maken dat je weer op de markt bent. Daar zijn chique manieren voor! Tinder bijvoorbeeld ...
- Probeer niet in een vlaag van woede of verdriet foto's van blijde tijden met je ex te verwijderen. Er komt een tijd dat je er weer naar kunt kijken, en denkt: *O ja, dat was einmal. Supertoll!*