



WAAROM JE ALS
DERTIGER DE MOOISTE
JAREN VAN JE
LEVEN BELEEFT



DE TIJD VAN JE LEVEN

ALS DERTIGER BELEEF JE DE MOOISTE MOMENTEN VAN JE LEVEN. OKÉ, EEN TOPMODEL ZUL JE NIET MEER WORDEN EN ASTRONAUT OOK NIET, MAAR JE BENT FYSIEK TOPFIT, MENTAAL IN BALANS EN JE HEBT HET FINANCIËEL GEZIEN EEN STUK BETER VOOR ELKAAR DAN TIJDENS JE STUDENTENTIJD.

ZELFVERTROUWEN

Wordt dit een peptalk voor dertigers die hun eerste grijze haren zien verschijnen en hun billen naar de vloer voelen neigen? Geenszins. Vrouwen die op tram 3 stappen, zoals de Belgen zeggen, hebben geen opbeurende powerspeech

nodig. Dertigers krijg je niet zomaar gek. Als twintiger zijn ze zichzelf vaak genoeg kwijtgeraakt in lastige liefdesrelaties, hebben ze vriendschappen verbroken en met hun ouders ruziegemaakt over niks. Nu zitten ze vol zelfvertrouwen, zijn ze beter in balans en weten ze wat ze

willen. In het leven, in de liefde en op het werk.

GELUK

Brits onderzoek onder veertigplussers toont aan dat de meeste mensen na hun 33ste het gelukkigste zijn. Slechts 6% noemt zijn studententijd als gelukkigste periode en 16% heeft hun jeugd als gelukkigste tijd ervaren. De Britse psycholoog Donna Dawson concludeert dat dertigers enerzijds hun jeugdige naïviteit van zich hebben afgeschud, maar anderzijds bruisen van energie en enthousiasme. Bovendien hebben dertigers een realistisch beeld van

hun talenten en mogelijkheden. Ze zijn hoopvol en hebben een sterke *can do*-mentaliteit. Ook zijn dertigers niet zo cynisch – dat steekt meestal de kop op bij veertig- en vijftigplussers.

RIJZENDE STER

Ook mooi: de werkvloer ligt werkelijk aan je voeten. Dertigers krijgen kansen en beginnen aan spannende, uitdagende projecten. Werkgevers zijn dol op hen: dertigers zijn ambitieus, zitten vol nieuwe, verfrissende ideeën en zijn niet zo impulsief als twintigers. Liever zelf ondernemen? Ook daarmee ben je succesvoller »



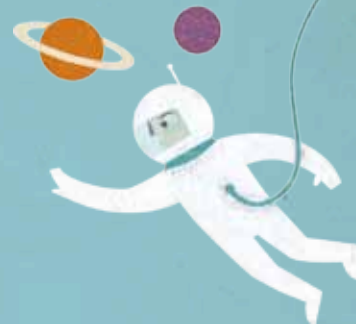
DERTIGERS ZIJN DE GROTE UITVINDERS

na je dertigste, blijkt uit het promotieonderzoek van Mirjam van Praag aan de Universiteit van Amsterdam. De reden? Je hebt simpelweg meer ervaring. Heb je de ambitie ooit een wetenschappelijke doorbraak te doen? Goeie kans dat het in dit decennium gaat gebeuren, want dertigers zijn de grote uitvinders. Dat blijkt uit een studie van de Amerikaanse onderzoekers Benjamin Jones en Bruce Weinberg. Zij berekenden dat de gemiddelde leeftijd waarop Nobelprijswinnaars hun doorbraken doen al een eeuw lang tussen de 32 en 38 jaar ligt. Volgens de Amerikanen wordt het steeds onwaarschijnlijker dat mensen voor hun dertigste groot wetenschappelijk succes boeken, omdat jarenlange kennisopbouw daarvoor steeds belangrijker wordt. »



BEROEMD WORDEN? HET KAN NOG!

- * **OPRAH WINFREY** VOCHT ZICH OMHOOG TOT ZE OP HAAR 32STE 'THE OPRAH WINFREY SHOW' KREEG.
- * **FEMKE HALSEMA** KWAM OP HAAR 31STE IN DE TWEEDE KAMER.
- * **ONDERNEMER ANNEMARIE VAN GAAL** ZETTE OP HAAR DERTIGSTE MET DERK SAUER EEN SUCCESVOLLE UITGEVERIJ OP IN RUSLAND, MET ONDER MEER 'COSMOPOLITAN' EN 'MARIE CLAIRE'.
- * **MOHAMMED YUNUS** WAS 36 TOEN HIJ ONTDEKTE DAT MICROKREDIETEN GROTE IMPACT KONDEN HEBBEN OP HET LEVEN VAN ARMEN IN BANGLADESH. HIJ RICHTTE DE GRAMEEN BANK OP EN HIELP MILJOENEN MENSEN UIT DE ARMOEDE. IN 2006 ONTVING HIJ HIERVOOR DE NOBELPRIJS VOOR DE VREDE.
- * **SYLVESTER STALLONE** MOEST TOT ZIJN DERTIGSTE WACHTEN TOTDAT HIJ – DESTIJD EEN BLUTTE (PORNO)ACTEUR – EINDELIJK DOORBRAK IN HOLLYWOOD MET DE DOOR HEM ZELF GESCHREVEN BOKSFILM 'ROCKY'.
- * **SCHRIJVER PETER BUWALDA** WAS AL BIJNA VEERTIG (HEEL OUD DUS) TOEN HIJ DEBUTEERDE MET 'BONITA AVENUE'. DAT BOEK WERD EEN BESTSELLER EN WON EEN AANTAL BELANGRIJKE LITERatuurPRIJZEN.
- * **SUCCESSCHRIJFSTER ANNA ENQUIST** WAS NOG VEEL OUDER TOEN ZE AAN DE LITERATUUR BEGON. ZE WERKTE ALS PSYCHOTHERAPEUT, EN BRACHT PAS OP HAAR 46STE EEN DICHTBUNDEL UIT. DAARNA VOLGDE BESTSELLERS ALS 'HET MEESTERSTUK' EN HET 'GEHEIM'.
- * **KATHRYN BIGELOW** REGISSEERDE HAAR EERSTE LANGE SPEELFILM OP HAAR 31STE, 'THE LOVELESS' (1982). JAREN LATER, IN 2009, KREEG ZE ALS EERSTE VROUW DE ACADEMY AWARD VOOR BEST PICTURE VOOR HAAR FILM OVER DE OORLOG IN IRAK, 'THE HURT LOCKER'.
- * **J.K. ROWLING** PUBLICEEERDE OP HAAR 32STE 'HARRY POTTER AND THE PHILOSOPHER'S STONE', HET EERSTE DEEL VAN DE BESTVERKOPENDE BOEKENSERIE OOI.



DE SEKS WORDT BETER EN BETER

LIEFDE

Al dat gescharrel en onhandige gedoe op stranden en in kamers waar huisgenoten ieder moment kunnen binnenlopen ligt achter je – de seks wordt beter en beter. Uit onderzoek van seksspeeltjesfabrikant LoveHoney blijkt dat mannen de beste seks hebben op hun 33ste, vrouwen op hun 28ste. De Amerikaanse seksonderzoeker Debby Herbenick voegt eraan toe dat vrouwelijke orgasmes steeds beter worden naarmate ze ouder worden. En wist je dat vrouwen op hun 31ste op hun mooist zijn? Dat blijkt uit een onderzoek van de Britse televisiezender QVC onder 2.000 mannen en vrouwen. Op 31-jarige leeftijd hebben vrouwen gemiddeld de beste mix van zelfvertrouwen, uiterlijke schoonheid en stijl – de



killer combi. Het markt- onderzoeksbureau Penn Schoen Berland vond vergelijkbare resultaten in de Verenigde Staten. Volgens 2.000 ondervraagde Amerikanen zijn vrouwen op hun mooist op hun dertigste, terwijl mannen pieken op hun 34ste. •

JE WEET DAT JE
DERTIG BENT ALS:

**JE STEEDS MINDER
BANDJES KENT
OP LOWLANDS.**





SERIEUS WORDEN? JE
ZOU WEL GEK ZIJN!

