

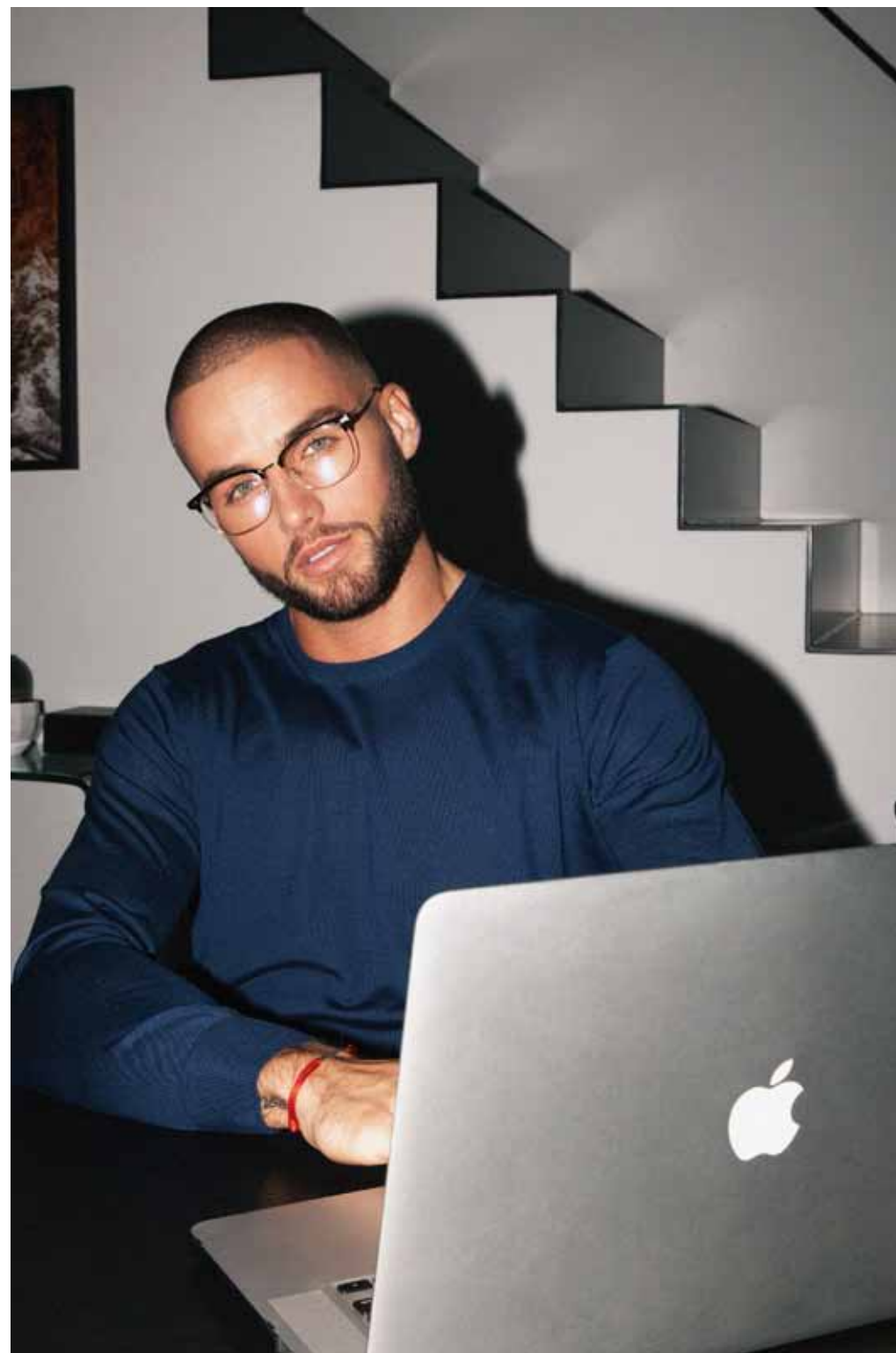
WOORD VOORAF

Fitness is de reddende engel in mijn leven geweest. Ik wist dat ik me vanbinnen ook beter zou gaan voelen, als ik er beter uit zou gaan zien en dat ik daardoor positiever in het leven zou staan. Ik dacht toen: "Ik zie wel waar het schip strandt, zolang ik maar op kan staan en weet dat ik iets ga doen omdat ik het leuk vind en het niet als een verplichting voelt."

Ik ben erachter gekomen dat het leven te mooi en te kort is om niet je passie achterna te gaan. Bij alles wat je doet of wat je zou willen, gaat het erom dat je *no matter what*, altijd probeert om de beste versie van jezelf te zijn. Door mijn verhaal met jou te delen, wil ik je inspireren en motiveren. Het is nooit te laat om te veranderen en een andere weg in te slaan om je doelen te kunnen behalen!

Ik wens je veel leesplezier en ik hoop dat ik met mijn boek jou kan helpen, op welke manier dan ook.

X Donny



Toen ik vier jaar was en voor het eerst naar school ging, kwam ik er al heel snel achter dat ik niet zo van leren hield. Ik was vooral van dingen doen en daarom vond ik het moeilijk om in de klas stil te zitten en goed op te letten. In het begin waren we in de klas nog veel aan het knutselen en dat vond ik wel leuk, maar voor lezen of zoiets had ik geen geduld. Ik wilde graag spelen en ik was daardoor druk en erg aanwezig in de klas. En omdat ik vrij groot was voor mijn leeftijd, viel dit nog extra op.

"Eén leraar had echt een beetje de pik op mij en juist omdat hij nooit echt positief naar mij toe was, werd ik nog lastiger."

De meeste leraren op school waren best aardig, maar met sommige had ik wel wat moeite. Dat kwam natuurlijk ook doordat ik in de klas lastig kon zijn. Eén leraar had echt een beetje de pik op mij en juist omdat hij nooit echt positief naar mij toe was, werd ik nog lastiger. Als 'straf' moest ik vaak de gang op om daar wat anders te gaan doen dan de rest van de groep. Op de gang was altijd van alles te doen en er waren heel veel verschillende dingen waar ik me mee bezig kon houden. Ik kan me nog goed herinneren dat ik een keer een soort Ikea-kast in elkaar moest zetten en dat vond ik toen best wel leuk om te doen. Achteraf heeft dit misschien toch wel meegespeeld dat ik jaren later aan een timmermanopleiding begon. Ik mocht ook vaak met het koffiekarretje langs alle lokalen om de leraren en leraressen koffie te geven. Dat was natuurlijk een taakje dat ik als jochie graag deed, want dan hoefde ik niet aan het werk.

Het was niet zo dat ik altijd een lastpak was, maar ik had gewoon erg veel energie die ik niet altijd goed kwijt kon. En als ik dan te druk was geweest en het was een beetje uit de hand gelopen, moesten mijn ouders bij de directeur of bij de juf op het matje komen.

Ik kende niemand op de Triade. Dave zat op school in Monnickendam en bijna al mijn vrienden gingen in Amsterdam naar school. Mijn moeder was bang dat er te veel narigheid op een school in een grote stad zou zijn en stuurde mij en Dave daarom naar een school in een dorp. Wist zij veel... want juist bij mij op school ging het er best heftig aan toe. Ik was nog steeds erg aanwezig en druk, maar dit keer was ik niet de enige in de klas. Samen met mijn klasgenootjes kon ik behoorlijk rotzooi trappen. We staken vuurwerk in school af, rookten joints, ook vlak voordat we de les in gingen en meer van dat soort dingen.

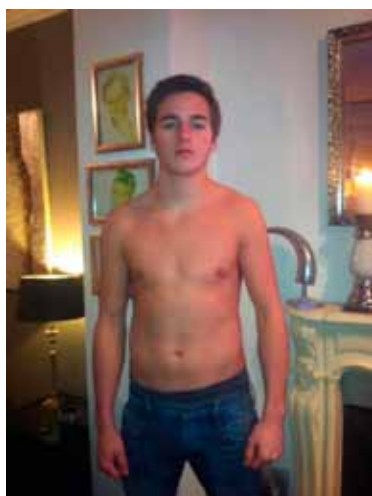
Ik weet nog goed dat mijn oma op een dag een voorraadje wiet in mijn slaapkamer had gevonden. Ik was toen een jaar of veertien en bracht weleens wat weg voor iemand.

**“OMA WERD
ONTZETTEND BOOS
EN OOK HEEL
VERDRIETIG, WANT
ZE WAS DOODSBANG
DAT IK EEN OF
ANDERE DRUGS-
DEALER ZOU
WORDEN.**

SPORT WERD MIJN DEFINITIEVE REDDING

In diezelfde tijd begon ik ook weer met sporten. Nu ik in Amsterdam op school zat, kon ik gemakkelijk naar sportschool 'Splash' aan het Leidseplein. Dit was de sportschool waar mijn vader en zijn vriendin Honoria met een familielidmaatschap sportten en hierdoor kon ik daar gratis terecht. Ik was vroeger al weleens met mijn vader meegegaan als hij in Purmerend bij sportschool 'Wellness' ging trainen. Terwijl hij dan met een rondje krachttraining bezig was, was ik als dertienjarige druk met touwtjespringen. Toen ik ouder werd, liet hij me zien hoe ik met gewichten kon trainen en zo leerde hij mij de basisvaardigheden van fitness.

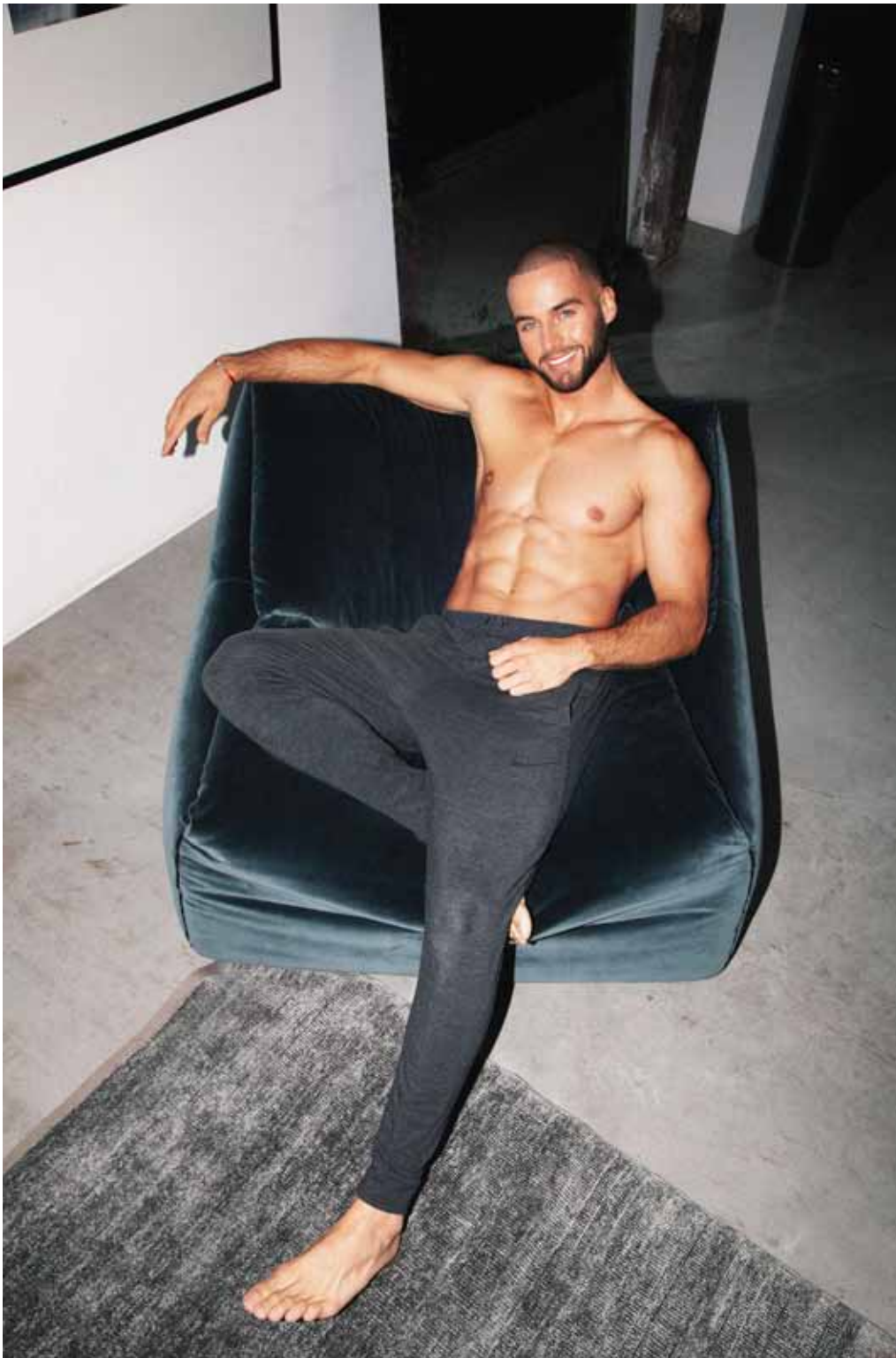
Door het sporten kwam ik in een vaste routine terecht. Ik ging iedere ochtend naar de sportschool om me vol op het sporten te storten, omdat ik bang was om weer depressief te raken.



Ik was hier 15/16 jaar. Ik wist dat ik zou gaan veranderen, ik heb mezelf toen letterlijk in de spiegel aangekeken en gezegd: "Jij gaat er komen." Deze foto nam ik om deze reden, zodat ik er op een dag naar kon kijken en kon zeggen dat ik mijn woorden was nagekomen.

**SPORT
VERANDERDE
MIJN LEVEN**

**Hoofdstuk
03**



"Ik voelde me op dat moment goed, zat lekker in mijn lijf, we hadden een fijne relatie en dus was ik niet bang om aan het programma mee te doen."

TEMPTATION ISLAND

Voordat ik en mijn toenmalige vriendin 'ja' zeiden tegen 'Temptation Island', waren we hiervoor al vaker benaderd. In eerste instantie voelden we er niet veel voor om mee te doen. We waren op dat moment 1,5 jaar samen en hadden niet echt de behoefte aan een relatietest. Maar nadat we om de tafel hadden gezeten met de organisatie van het programma en ons er bewust van werden van wat we eraan konden verdienen, zowel financieel als aan bekendheid, veranderde dat. Het leek ons wel een grappige stunt en zonder hier verder nog goed over na te denken, hebben we toen 'ja' gezegd. Ik voelde me op dat moment goed, zat lekker in mijn lijf, we hadden een fijne relatie en dus was ik niet bang om aan het programma mee te doen.