

SABINA VAN ROEST

*Proudly
imperfect*

VAN MISS PERFECT NAAR
JE WARE ZELF

Meer geluk, succes en vervulling

SCRIPTUM

Copyright tekst © 2018 Sabina van Roest
Copyright coverfoto en foto's p. 6, 14, 34, 39, 52, 72, 96, 120, 160, 192, 242 © Studio Bandit
Copyright foto's p. 25, 47, 61, 85, 117, 138, 174, 187, 244 © Unsplash
Copyright foto's p. 109, 133, 153, 165, 211 © Twenty20
Copyright foto Sharon Doorson p. 215 © OHMAYGOD • www.ohmaygod.com
Copyright foto Jip Isabel de Jongh p. 226 © Alaïa Fonk
Copyright foto Cynthia Beumer p. 236 © Studio Bandit
Grafische vormgeving cover en binnenwerk igrph

Niets van deze uitgave mag worden verveelvoudigd in enige vorm of op enige wijze zonder schriftelijke toestemming, met uitzondering van korte citaten als onderdeel van kritieken en boekbesprekingen.

ISBN 978 94 631 9089 3 NUR 770 Psychologie Algemeen

www.proudlyimperfect.nl

info@scriptum.nl
www.scriptum.nl
[Facebook.com/UitgeverijScriptum](https://www.facebook.com/UitgeverijScriptum)
[Twitter.com/ScriptumNL](https://twitter.com/ScriptumNL)

Aan alle meisjes en vrouwen in de wereld, die verlangen zichzelf te zijn en van zichzelf te houden, in een wereld die hen constant triggert om 'perfect' te zijn en zich aan te passen aan een (maatschappelijk) ideaalbeeld. Jij hebt een keus. Kies je ervoor om je ware zelf en eigen verlangens te ontkennen door aan verwachtingen van anderen te willen voldoen en door rigide te streven naar perfectie? Om jezelf op te branden, af te keuren en het gevoel te hebben dat je meer aan het overleven bent dan aan het leven? Of kies je ervoor om van jezelf te leren houden, de moed te tonen te zijn wie jij werkelijk bent en je eigen verlangens te leven? Om met liefde en compassie vooruit te komen en je dromen te realiseren, zodat je kunt bloeien en het leven kunt leiden waar je diep vanbinnen naar verlangt. Een leven waarmee jij een verschil maakt in deze wereld, juist door helemaal jezelf te zijn.

“ *Nothing is as powerful as being your true self* ”

Sabina van Roest



Voorwoord

VAN MISS PERFECT NAAR JE WARE ZELF

Nog niet zo heel lang geleden had ik behoefte aan een boek zoals nu voor je ligt. Een boek dat ik op kon pakken op momenten waarop ik mezelf bekritiseerde, verviel in gepieker en mezelf vergeleek met alle 'perfectie' om mij heen. Als jonge perfectionistische vrouw had ik het willen lezen op de dagen waarop ik aan het zoveelste dieet begon, keihard werkte en mezelf uitputte in het streven om aan alle verwachtingen en (mijn) hoge eisen te voldoen. Maar ook in situaties waarin ik kansen niet pakte, mijn ware zelf verborg achter een masker en niet uit mijn comfortzone durfde te komen, uit angst dat ik niet goed genoeg was, zou falen en afgewezen zou worden. Op de momenten waarop ik overal controle over probeerde te houden, waardoor ik moeite had om te genieten, te vertrouwen en echt te leven. De jaren waarin ik zo beïnvloed werd door alle ruis om mij heen, dat ik vergat te luisteren naar mijn eigen stem, naar mijn gevoel en mijn hart. En geloof me, die momenten had ik best vaak.

Ze zeggen weleens: creëer de dingen in het leven die je zou willen zien en schrijf de boeken die je zelf zou willen lezen. Dat is precies wat ik heb gedaan. Niet alleen voor mezelf, voor de momenten waarop ik als 'herstellend' perfectionist nog af en toe worstel met de Miss Perfect in mij,

To be yourself in a world that is constantly trying to make you something else, is the greatest accomplishment.

– Ralph Waldo Emerson

maar vooral voor jou. Voor alle meisjes en vrouwen die worstelen met het streven naar perfectie. Die graag van zichzelf willen leren houden, vanuit hun ware zelf willen leven en daarin een steuntje in de rug kunnen gebruiken. Hier is het dan, het steuntje in de rug. Dit boek herinnert je eraan dat je prachtig bent zoals je bent, dat jij en het leven niet perfect hoeven te zijn. Het is een reminder dat ook jij het waard bent om van te houden en een leven verdient waarin je bloeit en leeft met meer geluk, succes en vervulling. Een leven gebaseerd op jÓúw wensen, dromen en verlangens vanuit je ware zelf. Want juist in deze maatschappij, waarin we getriggerd worden om 'perfectie' na te streven, hebben we soms een reminder nodig: we zijn goed zoals we zijn, juist met onze imperfecties.

Door mijn verhaal te vertellen wil ik een ander geluid laten horen. Het is tijd voor een nieuwe wereld, een nieuwe generatie vrouwen. Vrouwen die durven te laten zien wie ze in wezen zijn, die hun imperfecties en kwetsbaarheid omarmen, naar hun potentieel leven en bloeien door de moed te tonen hun hart en eigen pad te volgen. Zo kunnen we samen een wereld creëren waarin vrouwen en meisjes de boodschap meekrijgen dat ze goed genoeg zijn, dat ze oké zijn en erbij horen jÓúst als ze zichzelf zijn. Een wereld waarin elke vrouw Proudly Imperfect mag en kan zijn.

Proudly Imperfect leven betekent voor mij persoonlijk trots zijn op wie je bent, inclusief je imperfecties. Het is de mindset waarmee je je focust op progressie in plaats van perfectie en met constructief denken het beste uit jezelf en je leven haalt. Het is de moed om bewust naar jezelf te luisteren, de verantwoordelijkheid te nemen voor je eigen geluk en om dicht bij jezelf te blijven, juist op uitdagende momenten. Om je leven te leiden vanuit liefde en compassie voor jezelf, met vertrouwen in jezelf en het leven. Bovenal is het het lef om – vanuit je ware zelf en jouw verlangen – je echte ik en talenten met de wereld te delen...

In de drie delen in dit boek – Mind(set), Body(love) en Soul(food) – deel ik kennis, tips en inspiratie die ik in mijn zoektocht naar een Proudly Imperfect leven ben tegengekomen en die mij geholpen hebben om dichter

TIP *Op de website www.proudlyimperfect.nl vind je diverse artikelen, interviews en gratis resources voor je dagelijkse dosis Proudly Imperfect-inspiratie.*

bij mijn ware zelf te komen en te blijven. Stap voor stap leer je in dit boek hoe jij dat ook kunt. Tussen de regels door lees je hoe ik worstelde met Miss Perfect en op het eind vind je vijf inspirerende verhalen van moedige vrouwen die Proudly Imperfect durven te leven.

Onthoud dat er geen quick fix is om van jezelf te houden, om van Miss Perfect naar je ware zelf te groeien en om Proudly Imperfect te leven. Het is een proces van kleine stapjes en vraagt om oefenen, oefenen en nog eens oefenen, elke dag weer. Maar je staat er niet alleen voor, ook ik en met mij nog vele andere vrouwen oefenen elke dag om Proudly Imperfect te leven, van onszelf te houden en dichter bij ons ware zelf te komen en te blijven. Om je te ondersteunen, vind je in dit boek diverse 'to do's' en praktische tips, zodat je alles wat je leest ook daadwerkelijk in de praktijk kunt toepassen.

We zijn allemaal uniek en iedereen heeft een eigen verhaal. Het proces van Miss Perfect naar je ware zelf is daarom voor iedereen anders. Maar we hebben ook iets wat ons allemaal verbindt: we zijn allemaal mens, kennen allemaal kwetsbaarheid, struggles, onzekerheden, angsten en ups en downs. En allemaal verlangen we naar geluk, liefde, succes en vervulling in ons leven.

We zijn niet op aarde gekomen om ons ware zelf te verbergen en ongelukkig te zijn door het nastreven van perfectie. We zijn er om onszelf te zijn, te bloeien en te genieten. Laten we met elkaar de moed tonen om het mooiste te worden wat we kunnen zijn: Proudly Imperfect je ware zelf.

Liefs, Sabina

INHOUD

1 Meet Miss Perfect	14
<i>Het ontstaan van Miss Perfect en de keus voor jezelf</i>	
Als Miss Perfect de baas is over jou	16
Meet Miss Perfect en haar patronen	18
De triggers die de drang naar perfectie ontwikkelen en versterken	22
De keus voor jezelf en een Proudly Imperfect leven	27
Het zit allemaal in jou	30

Deel I MIND(SET)

Een stevige basis

2 Train je mind(set)	34
<i>Je mind (anders) leren gebruiken om je zelfvertrouwen en eigenwaarde te vergroten</i>	
Miss Perfect de piekerkoningin	36
Zo kun je uit je piekergedachten stappen	38
Onder het gepieker zit zoveel meer dan je denkt	41
De kracht van anders leren denken in vijf stappen	43
3 Vertrouwen in jezelf	52
<i>Je mind gebruiken om je dicht(er) bij je ware zelf te komen</i>	
De You-factor	54
Toon je kwetsbaarheid	56
De waarden om je leven op te bouwen	58

Grenzen stellen om jezelf te beschermen	60
Jezelf uiten en je behoeften aangeven	65
Omgaan met negativiteit en kritiek	68

4 Proudly Imperfect doelen realiseren	72
<i>Je werkelijke verlangens, dromen en doelen op een positieve manier realiseren</i>	
Een andere kijk op succes	74
Stap uit je comfortzone	78
Progressie, falen, doorzetten en vertrouwen	81
Je dromen realiseren op een prettige, haalbare manier	86

Van mentale en fysieke strijd naar meer bodylove

Deel II BODY(LOVE)

5 Van stress naar balans	96
<i>Weer leren voelen en rekening houden met je lichaam</i>	
Wat geeft jou stress?	98
De gevolgen van stress	100
Van uitputting naar meer energie en balans	104
Tips voor het verminderen of voorkomen van stress	107
Uit je hoofd, in je lijf: weer leren voelen	111
Rekening houden met het ritme en de cyclus van je lichaam	116
6 Van bodyshaming naar een positiever lichaamsbeeld	120
<i>Het schoonheidsideaal loslaten voor meer geluk, zelfvertrouwen en eigenwaarde</i>	

Het maatschappelijke schoonheidsideaal en bodyshaming	123
Van schaamte naar meer realisme	126
Body diversity	130
Meer dankbaarheid en een positieve focus	132
Be your own kind of beautiful	134

7 Van strijd naar liefdevol zorgen voor je lichaam 138

Je goed en gelukkig in je lichaam voelen door beter voor jezelf te zorgen

Van strijd naar happy bodyshape	140
Een positieve motivatie: van buiten naar binnen	143
Van crashdiëten tot eetbuien	146
Je lichaam is de beste goeroe	148
Van moeten naar willen en een balans tussen geven en nemen	151
Work-out & work-in	155

Deel III SOUL(FOOD)

Van dieptepunt naar je eigen pad

8 Leven met meer geluk en vervulling 160

Hoe een andere houding je geluk en vervulling brengt

Geluk en vervulling op een andere manier bekijken	162
Verantwoordelijkheid nemen voor je eigen geluk: stop blaming the world	164
Minder oordelen en klagen: meer positiviteit en acceptatie	167
Leven in het hier en nu met aandacht en dankbaarheid	170

9 Hoe verdwalen je dichterbij je ware zelf kan brengen 174

Bewuster, wijzer en dichterbij jezelf komen in stilte

De kracht van tegenslag	176
De valkuil van (overlevings)emoties	178
Weer bewust leren voelen en jezelf geven wat je nodig hebt	181
Keuzes maken: de wijsheid van je intuïtie en je ware zelf	185
Vertrouwen en vergeven	189

10 Voeding voor je ware zelf die je lichtje laat stralen 192

Plezier en avontuur, verbinding en liefde, passie en zingeving

Leven met meer plezier en avontuur	195
Verbinding en liefde als soulfood	198
De vrijheid van acceptatie en niet-oordelen in verbinding en liefde	202
Passie en zingeving: je werk als soulfood	206
Jij bent soulfood voor de wereld: de wereld heeft jou nodig!	210

INTERVIEWS

Sharon Doorson 215	Dani Jašarević & Lizzy Blijleven 230
Jip Isabel de Jongh 221	Cynthia Beumer 237
Teni Stepanosian 225	

Nawoord 241
Dankwoord 245
Eindnoten 246



Hoofdstuk 1

MEET MISS PERFECT

Het ontstaan van Miss Perfect en de keus voor jezelf

.....

De eisen die in deze maatschappij aan ons worden gesteld en die we aan onszelf stellen, zijn torenhoog. We moeten heel veel: een geweldige carrière hebben, de perfecte moeder, partner, vriendin, dochter, student of leerling zijn, een superlijf hebben, een druk sociaal leven onderhouden en ga zo maar door. Kortom, alle ballen in de lucht houden. Ik zie zoveel vrouwen (en mannen) om mij heen die enorm kritisch zijn ten opzichte van zichzelf, zich uitputten, hun ware zelf verbergen en aan het 'overleven' zijn in hun streven naar perfectie. En jarenlang was ik net zo.

Continu streven, presteren, bewijzen, pleasen, doorgaan, maar ook vergelijken, verstoppen, bekritisieren, piekeren, onrust en ontevredenheid... dat zijn woorden die beschrijven hoe ik in het leven stond. Ik streefde naar een perfect lijf, een perfecte carrière en een perfect leven, omdat ik dacht dat ik dan pas goed genoeg, succesvol en gelukkig zou zijn. En in dat streven eiste ik ontzettend veel van mezelf (en anderen), waardoor ik vaak over mijn grenzen ging. Ik ging maar door en door en haalde mezelf ondertussen naar beneden met negatieve, kritische gedachten. Hoewel ik tegenover de buitenwereld deed alsof ik alles

„ *Ik dacht dat pas als ik perfect was, ik erbij zou horen en succesvol en gelukkig mocht zijn.*

goed voor elkaar had, zelfverzekerd en gelukkig was, voelde ik mij diep vanbinnen regelmatig bang, onzeker, gestrest, ongelukkig, onvervuld en ontzettend moe. Ik was constant aan het vechten tegen (of aan het weglopen voor) de imperfecties in mezelf en in het leven. Klinkt vermoeiend, niet? Dat was het ook, want op een dag kon ik niet meer, ik was uitgeblust, opgebrand. Ik had een auto-immuunziekte ontwikkeld en kreeg bijna een burn-out. Het streven naar perfectie en de afwijzing van de 'imperfecte' kanten van mijzelf en het leven, maakten mij letterlijk ziek en doodongelukkig.

ALS MISS PERFECT DE BAAS IS OVER JOU

Is het streven naar perfectie eigenlijk echt zo slecht? Raken we er echt zo ongelukkig en opgebrand van? Geeft het je niet ook een bepaalde drive om dingen te bereiken en om verder te komen in het leven? Het streven naar een zo goed mogelijk resultaat is in eerste instantie vrij onschuldig en juist iets wat we mogen stimuleren. Maar het wordt een ander verhaal als het nooit goed genoeg is, als we nooit tevreden zijn. Ik kwam erachter dat perfectionisme twee kanten heeft: een positieve kant die je helpt, en een negatieve kant die je juist belemmert.

- **Positief (bewust) perfectionisme** Je gedraagt je af en toe perfectionistisch en streeft vanuit een liefdevolle, interne gedrevenheid naar haalbare kwaliteit. Je bent de baas over je perfectionistische gedrag, bepaalt zelf waar en wanneer het nodig is om perfectionistisch te zijn en kunt het daarna ook weer loslaten. Denk aan een tandarts of chirurg die heel secuur werkt. Het verhoogt bepaalde prestaties dan op de juiste momenten, wat bijdraagt aan een zo goed mogelijk resultaat waar je tevreden mee bent. Je ziet fouten en feedback als mogelijkheid om te groeien en te leren, en durft uitdagingen aan te gaan.

- **Negatief (onbewust) perfectionisme** Als perfectionisme onbewust is, kun je de balans verliezen en wordt Miss Perfect de baas over jou. Je streeft dan continu naar een onhaalbaar ideaalbeeld en gaat tot het uiterste en daaroverheen om dat te bereiken, en bent zelden echt tevreden met het resultaat. Soms ga je bepaalde uitdagingen juist uit de weg, uit angst dat je zult falen en niet perfect bent. Dit zorgt ervoor dat je in een modus van 'overleven' komt in plaats van leven, gebaseerd op angst in plaats van liefde. Die donkere kant van perfectionisme blokkeert je ware zelf, werkt vaak destructief en kost heel veel energie. Deze belemmerende vorm van perfectionisme noem ik Miss Perfect.

Perfectionisme is niet iets waarmee je geboren wordt, zoals met blauwe ogen of bruin haar.¹ Het is gedrag dat je al op jonge leeftijd hebt ontwikkeld en door de jaren heen hebt herhaald. Omdat je Miss Perfect al zo lang met je meedraagt, voelt het voor jou nu misschien als 'normaal' om continu te streven naar perfectie en dingen altijd perfect te móéten doen. Ook ik wist niet beter, omdat ik het altijd zo had gedaan. Ik was mij gaan identificeren met mijn perfectionistische gedrag. Daarmee zei ik eigenlijk tegen mezelf: *dit ben ik, zo ben ik nu eenmaal*. Met deze gedachte sloot ik als het ware een deur; de deur naar mogelijke verandering. Want wie jij in wezen bent, kun en hoef je niet te veranderen, maar je gedrag, daar heb je wel degelijk invloed op. En dat is goed nieuws voor alle vrouwen die niet meer belemmerd willen worden door perfectionisme: je kunt Miss Perfect steeds minder macht over je (leven) geven. Dit bereik je door haar denk- en gedragspatronen te herkennen en erkennen. Door deze bewustwording kun je vervolgens voor ander gedrag kiezen. Je kunt dan steeds vaker vanuit je ware zelf leven en daarmee de deur openen naar een leven met meer rust, geluk, succes en vervulling.

” *Striving for excellence motivates you; striving for perfection is demoralizing.*
– Harriet B. Braiker

MEET MISS PERFECT EN HAAR PATRONEN

We geven het niet graag toe, maar als volwassenen hebben we allemaal een deeltje in ons dat voelt als een bang, kwetsbaar meisje dat niet op zichzelf en het leven durft te vertrouwen. Het is een stukje in ons dat is ontstaan in 'onveilige' en pijnlijke situaties in ons verleden. Het is dat angstige stemmetje dat, ook nu je volwassen bent, er op sommige momenten voor zorgt dat je je heel klein, onzeker en bang kunt voelen. In deze maatschappij, waarin kwetsbaarheid taboe is en prestatie de norm is, hebben we hier moeite mee. We schamen ons meestal voor onze kwetsbaarheid en imperfecties, en zien ze liever niet onder ogen. Op momenten waarin we ons onder druk voelen staan (wat vaak het geval is in deze maatschappij) en ons kwetsbaar en bang voelen, zetten we (onbewust) onze Miss Perfect-patronen in om falen te voorkomen en pijn, kritiek en schaamte te vermijden. De patronen uiten zich basaal gezien op twee manieren; we gaan presteren (vechten) of vermijden (vluchten).

De *prestatiegerichte* Miss Perfect zorgt ervoor dat je gedrag vertoont waarmee je jezelf naar de buitenwereld heel groot, sterk of blij voor doet. Zij legt de lat heel hoog, is gedreven om altijd te presteren, altijd door te

gaan om controle te houden op zichzelf en het leven en om haar ideaalbeeld te behalen. Ze wil bewijzen hoe groot, sterk en succesvol je bent. Aan de andere kant kan de angst om te falen, niet perfect te zijn en het ideaalbeeld niet te behalen ervoor zorgen dat je gaat vermijden (vluchten). De *vermijdende* Miss Perfect zorgt ervoor dat je jezelf klein en stil houdt. Ze wil liever dat je in je bekende en 'veilige' comfortzone blijft waarin je minder snel zult falen. Ze legt daarom

„ *Perfectionism is a self-destructive and addictive belief system that fuels the primary thought: If I look perfect, and do everything perfectly, I can avoid or minimize the painful feelings of shame, judgment, and blame.* – Brené Brown

de lat laag, laat je gauw opgeven, uitstellen, jezelf niet uitspreken, geen keuzes maken en laat op deze manier kansen, nieuwe uitdagingen en dromen aan je voorbijgaan. Ze wil vaak pas dingen doen als ze zeker weet dat het perfect zal gaan en je niet kunt falen.

Hoewel de onderliggende angst en bepaalde denk- en gedragspatronen bij beide typen Miss Perfect hetzelfde zijn, schiet de ene persoon vaker onbewust in het vluchten en de ander meer in het vechten. Soms wisselt dit zich af, afhankelijk van de situatie of de groep waarin we ons bevinden en wat we onszelf aangeleerd hebben. Sommige patronen staan heel ver van je af, terwijl andere patronen juist heel herkenbaar voor je zijn en je belemmeren.

Zowel de prestatiegerichte als de vermijdende Miss Perfect:

- heeft hoge verwachtingen van hoe zij, anderen en het leven moeten zijn (perfect);
- is bang om te falen, niet aan verwachtingen te kunnen voldoen en niet goed genoeg te zijn als zij niet perfect is of haar prestaties niet perfect zijn;
- koppelt haar eigenwaarde/zelfvertrouwen aan haar prestaties/de waardering van anderen;
- denkt vaak negatief over zichzelf en haar leven, vanuit vergelijking met anderen en door haar focus op wat nog niet perfect is;
- is kritisch ten opzichte van zichzelf, vindt het moeilijk om los te laten en piekert veel;
- voelt regelmatig een onrust, onzekerheid, gemis van geluk of vervulling,
- want wat ze ook doet, het is nooit goed genoeg (en haar hoge ideaalbeeld is zelden te behalen);
- vindt kritiek krijgen en falen heel erg, want ze maakt niet de fout maar 'is' de fout;
- hecht veel waarde aan wat anderen van haar vinden, wil per se aardig gevonden worden;
- denkt dat ze alles zelf moet oplossen en durft niet gauw om hulp of steun te vragen;
- laat mensen niet gauw dichtbij, voelt zich soms eenzaam/onbegrepen in gezelschap;
- wat ze denkt en doet is vaak zwart of wit, goed of slecht, alles of niets; het moet perfect (ze vecht) of anders helemaal niet (ze vlucht).

De prestatiegerichte Miss Perfect, de vechter die zich groot voordeet:

- moet en zal haar hoge verwachtingen, ideaalbeeld en perfectie behalen, het liefst zo snel mogelijk, in reuzenstapen en zonder te falen;
- wil de beste zijn, succesvoller en perfecter dan anderen;
- stelt heel hoge eisen aan zichzelf en de wereld om haar heen;
- houdt rigide vast aan haar lijstjes, regeltjes en maniertjes;
- doet liever alles alleen om controle te houden en falen te voorkomen;
- gaat continu door om perfectie te behalen en kent haar eigen grenzen niet;
- legt de lat heel hoog en neemt daarvoor te veel hooi op haar vork met als gevolg dat ze vaak gestrest en moe is;
- mag/kan pas genieten/rusten als een prestatie (of takenlijst) af is of als alles perfect is;
- ervaart zelden voldoening, want het kan altijd beter en ze moet nog meer bereiken;
- is een echte peoplepleaser, doet alles voor iedereen behalve voor zichzelf;
- vecht tegen haar emoties en zet haar 'happy' masker op als ze zich rot voelt.

„Worst thing about being a perfectionist... Everything you do might look amazing in someone else's eyes but in your heart you're never truly satisfied.” – Emmie Lee Dean

De vermijdende Miss Perfect, de vluchter die zich klein en stil houdt:

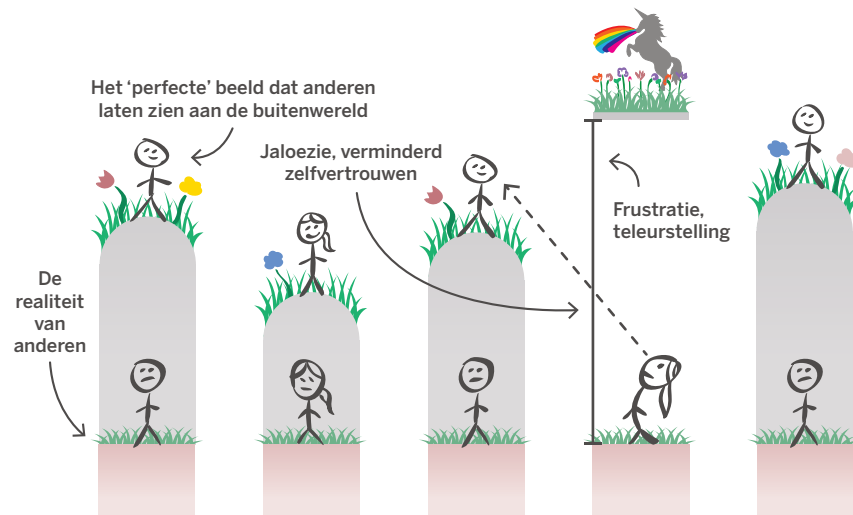
- doet liever niks, uit angst om haar hoge idealistische verwachtingen en perfectie niet te behalen en te falen;
- houdt haar mening of ideeën voor zich, houdt zich stil en onzichtbaar;
- geeft haar idealen/doelen snel op als deze niet makkelijk te behalen zijn;
- onderschat zichzelf en denkt 'dat kan ik niet';
- leidt haar leven gebaseerd op de verwachtingen en behoeften van anderen;
- stelt doelen/dromen uit totdat alle condities perfect zijn of totdat ze zich beter voelt;

- laat zich afleiden van prioriteiten door druk te zijn met minder belangrijke zaken;
- maakt dingen niet af zodat het niet bekritiseerd kan worden;
- durft geen keuzes te maken of verantwoordelijkheid te nemen en legt de keuzes en verantwoordelijkheid liever bij anderen neer zodat zij bij fouten niet de schuld kan krijgen;
- vermijdt mensen als ze zich rot voelt door zich terug te trekken.

Een eenzaam, teleurgesteld en onbegrepen gevoel

Misschien verbaast het je dat vermijden ook een vorm van perfectionisme is. Begrijpelijk, want in de buitenwereld valt vooral de prestatiegerichte Miss Perfect op. We delen liever met de wereld dat we weer in de sportschool staan, een prestatie behaald hebben en aan een 'superproject' werken, dan dat we taken uitstellen, opgeven, geen keuzes durven maken en onze dromen en verlangens wegduwen. Laat staan dat we laten zien dat we ons soms onzeker voelen, piekeren en een gemis aan geluk of vervulling ervaren.

Zo deed ik mij voor de buitenwereld vaak heel groot en zelfverzekerd voor, terwijl ik mij diep vanbinnen onzeker voelde en vaak dingen uitstelde en niet afmaakte. Mijn idealen, eisen en verwachtingen waren zo hoog, dat ik en de mensen om mij heen er bijna nooit aan konden voldoen. Wat ik ook deed, hoe hard ik ook werkte, voor mijn gevoel was het nooit goed genoeg, want het was nooit perfect. Terwijl anderen mij en mijn werk vaak wel waardeerden, was ik regelmatig teleurgesteld in mezelf en in wat ik deed. Dat gaf mij het idee dat ik niet goed genoeg was... Ik voelde mij soms als een hamstertje in een rad dat elke dag harder moest rennen om dichterbij perfectie en mijn ideaalbeeld te komen. Maar hoe hard ik ook rende, ik bereikte die perfectie en dat ideaalbeeld nooit. Er was altijd wel iets dat beter kon. Ondertussen keek ik om mij heen naar mensen die in mijn ogen wel al perfect en succesvol waren en dacht ik dat ik de enige was die zich zo kwetsbaar, bang, onrustig en ongelukkig voelde. Ik besepte niet dat zij vaak ook enkel hun



[Bron: www.huffingtonpost.com/wait-but-why/generation-y-unhappy_b_3930620.html]

prestatiegerichte Miss Perfect-kanten met de wereld deelden. Omdat ik niet gauw mijn kwetsbare kanten liet zien en een masker op had, voelde ik me vaak eenzaam en onbegrepen in gezelschap. Maar als je aan mensen zou vragen of ik onzeker of ongelukkig overkwam, dan hadden ze je waarschijnlijk hard uitgelachen. Want die indruk maakte ik totaal niet...

DE TRIGGERS DIE DE DRANG NAAR PERFECTIE ONTWIKKELEN EN VERSTERKEN

Waar Miss Perfect zo bang voor is...

Het is zeker niet slecht, zwak of vreemd om Miss Perfect in jezelf te herkennen. We kennen allemaal angst, schaamte en kwetsbaarheid en veel mensen hebben onbewust 'overlevingsmechanismen' ontwikkeld, waaronder perfectionisme, om daarmee om te gaan en zichzelf te be-

schermen. Maar waarom is Miss Perfect nou eigenlijk zo bang om niet perfect te zijn, om te falen, kritiek te krijgen of de controle te verliezen? Waar wil ze jou precies voor beschermen?

De natuurlijke drang om erbij te horen

Laten we even teruggaan naar heel, heel lang geleden, naar de oertijd. Het was om te overleven van belang om erbij te horen. Als er mensen waren die zeiden 'Ik trek me niks aan van anderen', dan werden ze uit de groep gegooid en waren ze ten dode opgeschreven. Ze konden geen voedsel meer uitwisselen, niet gezamenlijk jagen en zich niet voortplanten. Kortom, ze zijn uitgestorven. Dat betekent dat wij met z'n allen het nageslacht zijn van mensen die erbij wilden horen en die graag een waardevol groepslid waren.²

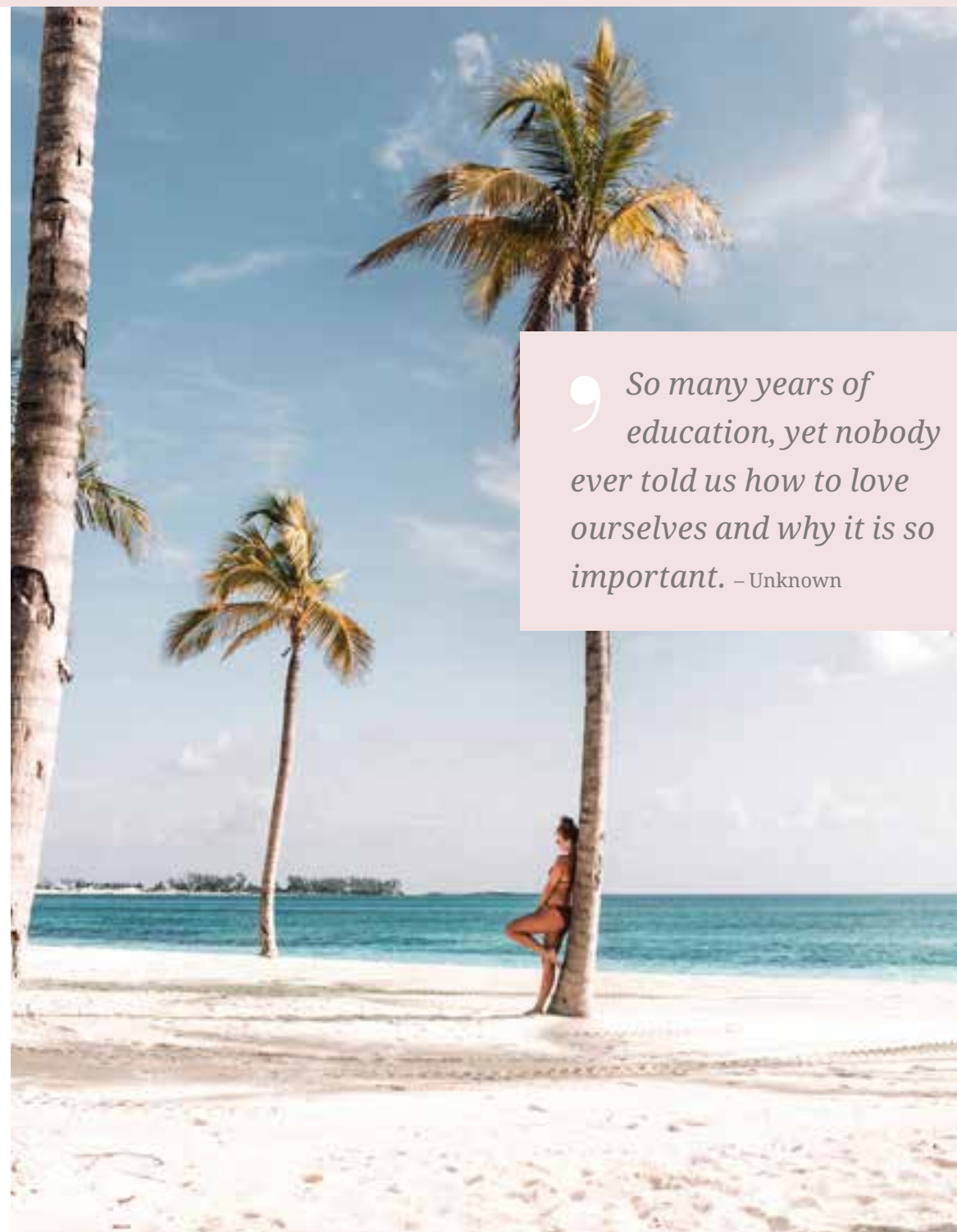
Als baby en kind zijn we afhankelijk van onze ouders om te kunnen overleven. Wat wij voor onze groei en ontwikkeling als kind van onze ouders nodig hebben, is basisveiligheid, liefde, verbinding, geborgenheid, het gevoel dat we goed genoeg zijn en er *onvoorwaardelijk* bij horen. Wanneer ouders er niet voldoende zijn voor hun kind, doordat ze bijvoorbeeld altijd aan het werk zijn, veel ruzie maken of haar keer op keer onbewust afwijzen ('Nu even niet, mama is moe' of 'Doe niet zo raar!'), dan voelt dat onveilig voor het kind. Ze denkt namelijk dat het aan haar ligt, dat ze niet goed genoeg is en voelt zich afgewezen. Het kind onderdrukt de expressie van haar ware zelf, duwt haar angst/pijn weg en past zich aan het gewenste gedrag in het gezin aan. Ze gaat 'overleven' in de hoop liefde en waardering van haar ouders te krijgen. Ze kan daarin ver gaan; ze gaat bijvoorbeeld het gedrag van haar ouders kopiëren, keihard werken om te presteren, zichzelf bekritisieren, of houdt zich braaf en stil. In haar hoofd ontwikkelt ze de overtuiging dat als ze niet perfect is, ze waardeloos is en afgewezen zal worden. Met deze overtuiging als haar waarheid stapt ze de wereld in. En elke keer als ze in een situatie komt waarin ze onder druk staat en angst voelt om afgewezen te worden, vervalt ze onbewust in het perfectionistische gedrag.

Ondanks het feit dat je als volwassen persoon en in deze tijden niet meer doodgaat als je buiten je familie en buiten een groep valt, zit de behoefte om ergens bij te horen en de angst om afgewezen te worden

„ We zijn bang dat als we niet perfect zijn, kwetsbaar zijn of falen, we niet meer door de groep worden geaccepteerd. Hoe groter de angst is om afgewezen te worden, hoe meer we ons Miss Perfect-overlevingsmechanisme inzetten.

nog steeds in jouw systeem. Ergens bij horen, in eerste instantie bij je familienest en later in een groep, zoals de klas, een studentenvereniging, of op je werk en je daarin veilig voelen, heeft veel invloed op de kwaliteit van je leven. Je ontleent je identiteit en zelfwaardering in eerste instantie aan je familie en later ook aan de groep waartoe je behoort. De denk- en gedragspatronen van Miss Perfect zijn dus eigenlijk niets meer en niets minder dan een aangeleerde reactie op de angst om buiten het familienest en later buiten de sociale groep te vallen. Het is gedrag dat je zo vaak herhaald hebt, dat je het nu niet gauw doorhebt als je in perfectionisme vervalt. Het gebeurt 'automatisch', onbewust. Hoewel het ons als kind hielp om ons veilig te voelen, dient dit overlevingsmechanisme en de onderliggende overtuiging (zie ook hoofdstuk 2) je als volwassene niet meer, maar belemmert het je vooral.

WIST JE DAT... hoewel we allemaal van nature erbij willen horen, de een meer angst heeft om afgewezen te worden dan de ander? Hoe groter die angst is en hoe minder je op jezelf vertrouwt dat je goed genoeg bent, hoe meer je als volwassene bevestiging van buitenaf zoekt dat je waardevol genoeg bent om erbij te horen. Dat maakt je afhankelijker van waardering van anderen en de prestaties die je levert, waardoor je gevoel van zelfvertrouwen en eigenwaarde fragiel is en vaak kan schommelen.



„ So many years of education, yet nobody ever told us how to love ourselves and why it is so important. – Unknown

9 *Natuurlijk zijn we allemaal weleens onzeker en is waardering en bevestiging fijn, maar zodra we te afhankelijk worden van de buitenwereld om ons zelfverzekerd te voelen of om eigenwaarde te ervaren, dan is de angst van Miss Perfect ons de baas geworden.*

Hoe de buitenwereld het idee dat je perfect moet zijn versterkt

Het idee dat we perfect moeten zijn, wordt in deze maatschappij, waarin perfectie en prestatie de norm is, al vanaf onze jeugd extra getriggerd. Kijk maar naar ons schoolsysteem: al op de basisschool worden we gepusht om te presteren, beloond als we geen fouten maken en 'gestraft' als we niet genoeg of goed presteren. Ook daarna, als we gaan studeren en gaan werken, worden we getriggerd om continu te presteren en perfect resultaat te leveren.

Daarbovenop bevestigen de media indirect de overtuiging dat het in het leven draait om presteren en perfectie. Op tv en in magazines worden we overspoeld met commercials met de boodschap dat we niet goed genoeg zijn als we niet slank zijn, geen gladde huid, witte tanden, een goede baan hebben of bepaalde spullen niet hebben. Ook op Instagram, Facebook en andere social media worden we voortdurend geconfronteerd met perfectie en prestaties. We zien foto's van prachtige locaties, 'perfecte' selfies, killerbody's, geweldige projecten en ga zo maar door. Iedereen om ons heen lijkt zo gelukkig, succesvol en perfect. Maar de realiteit is dat we vaak enkel onze hoogtepunten delen en niet onze dieptepunten, struggles en hoe we ons *werkelijk* voelen. Het is dan ook niet zo vreemd dat maar liefst 90 procent van de vrouwen weleens onzeker wordt door wat ze zien op social media.³ Vooral meisjes en vrouwen die de overtuiging hebben dat ze perfect moeten zijn en een lagere eigenwaarde hebben, zijn hier vatbaar voor.

WIST JE DAT... social media-apps zo ontwikkeld zijn, dat ze verslavend kunnen worden? Elke keer als je social media gebruikt, activeer je het genotscentrum in je hersenen, dat ook een rol speelt bij verslavingen. Elke 'like' voelt als een beloning en geeft een tijdelijk shotje zelfvertrouwen door de dopamine die vrijkomt.⁴ Bovendien geeft het je het idee dat je precies weet wat er om je heen gebeurt, waar 'de groep' mee bezig is, waar je ook bij zou moeten zijn en wat je ook moet doen om erbij te horen. Soms kan Miss Perfect FOMO ontwikkelen, 'the Fear Of Missing Out', waarbij ze de drang voelt om constant op de hoogte te zijn van wat anderen aan het doen zijn. Ze is bang dat ze ergens niet meer bij hoort als ze iets mist.^{5,6} Dit kan gepaard gaan met angst, onrust en stress als ze niet online is.

DE KEUS VOOR JEZELF EN EEN PROUDLY IMPERFECT LEVEN

Wat heeft de overtuiging dat je perfect moet zijn en het streven naar perfectie je tot nu toe gekost?⁷ Hoe heeft het jouw leven gevormd? Wil je nog steeds op die manier leven? Wat zou er gebeuren als Miss Perfect de baas blijft over jou? De kans is groot dat je jezelf klem blijft zetten in de denk- en gedragspatronen van Miss Perfect. Dat je je leven leidt (en lijdt) met een masker op, met belemmerende overtuigingen waarmee je jezelf uitput, bekritiseert, je ware zelf verstopt en je lichtje dooft. Wandelend op een pad dat niet bij je past uit angst om niet 'perfect' te zijn, ten koste van je eigen dromen, je verlangens en je ware zelf. Om later op je leven terug te kijken met het gevoel van 'had ik maar...'

Beeld je eens in hoe het voor jou zou voelen als je steeds meer op jezelf kunt vertrouwen, het je minder uitmaakt wat andere mensen van je denken, als je een foutje ziet als groeimoment. Als je weet wie je bent, wat je echt wilt en voelt dat je waardevol bent ook als je even niks pres-

teert. Als je jezelf op een liefdevolle manier toe kunt spreken, goed voor jezelf zorgt. Als je durft te luisteren naar wat jij wilt, in plaats van naar wat je denkt dat de omgeving van jou verlangt. Als je een leven leidt waarin je jezelf niet beschermt door je groter voor te doen of jezelf te verstoppen, maar door je grenzen aan te geven en je behoefte en mening uit te spreken. Om op een meer ontspannen manier mooie resultaten neer te zetten waar jij voldoening van krijgt, terwijl je je vrij voelt om ook plezier te maken en jezelf rust gunt als je dat nodig hebt. Dat je zonder schuldgevoel van die heerlijke appeltaart geniet of een dagje sporten overslaat. Om vanuit meer ontspanning en met compassie het beste uit jezelf en het leven te halen, zonder de druk van perfectie op je schouders. Een leven waarin je jouw pad bewandelt en zonder het gevoel egoïstisch te zijn. Gehoor geeft aan je eigen behoeften, dromen en verlangen. Kortom, om Proudly Imperfect te leven. Ik kan je vertellen, dat voelt zo veel prettiger!

De basis van een Proudly Imperfect leven

Hoe lang Miss Perfect ook de baas over je is geweest, het is mogelijk om Proudly Imperfect in het leven te staan. Dat vraagt van je dat je niet alleen de patronen van Miss Perfect leert (h)erkennen, maar ook dat je je gedachten onder de loep neemt, leert voelen en keer op keer oefent om dingen op een andere, bewustere manier te bekijken en doen. Misschien voelt dat in eerste instantie onwennig en kwetsbaar, maar het is heel moedig en nuttig. Het brengt je dicht bij de basis van een Proudly Imperfect leven en naar iets wat alleen jij jezelf kunt geven: *zelfliefde* en *zelfvertrouwen*. Maar wat betekenen die woorden eigenlijk? Dit is mijn definitie:

Zelfliefde Voelen dat je waardevol bent; dat je liefde, geluk, vervulling – of welk verlangen dan ook – waard bent zonder dat jij of je leven aan bepaalde voorwaarden moeten voldoen. Het is jezelf toestaan om je werkelijke verlangens en behoeften te ontvangen en ze jezelf op een liefdevolle manier te geven, elke dag weer. Zelfliefde betekent voor

mij ook dat je het kwetsbare, bange meisje in jou 'omarmt' op momenten dat ze het even niet meer weet, in plaats van dat je haar afwijst en wegduwt.

Zelfvertrouwen Het vertrouwen in je eigen capaciteiten, je eigen kunnen en je eigen visie, waardoor je weet dat je de uitdagingen van het leven aankunt en je jouw doelen en verlangens kunt realiseren. Je kent je eigen valkuilen, kunt er liefdevol naar kijken en er met een glimlach mee omgaan in plaats van dat je ze bekritiseert en afkeurt.

Het is in deze snelle en harde maatschappij, die je continu probeert te beïnvloeden en te veranderen, niet altijd makkelijk om deze 'woorden' werkelijk in jezelf te voelen. Dat het moeilijk is, betekent niet dat je het niet nodig hebt of dat het niet belangrijk is en je er nooit aan hoeft te werken. Het bepaalt namelijk voor een groot deel hoe je omgaat met jezelf en wat je doet met en in jouw leven. Als je zelfliefde voelt, zit je vaak lekkerder in je vel omdat je jezelf oplaadt met energie en liefde, in plaats van dat je delen in jezelf en jouw behoeften afwijst. Hierdoor kun je het leven met zijn ups en downs beter aan. Zelfvertrouwen zorgt er onder andere voor dat je jouw verlangens realiseert en je ware zelf beschermt. Dit doe je door je grenzen aan te geven en je uit te spreken. Hierdoor voel je je sterker en durf je eerder nieuwe uitdagingen aan te gaan die bij je ware zelf passen. Je voelt je dan onafhankelijker van het oordeel of de waardering van anderen. Kortom, zelfvertrouwen en zelfliefde helpen je om je veiliger bij jezelf en in het leven te voelen, waardoor je vanuit je ware zelf durft te leven en met liefde en compassie het beste uit jezelf en het leven kunt halen. Hierdoor wordt de weg naar het behalen van je doelen veel plezieriger, prettiger en leuker!

WIST JE DAT... je ontvangt wat je vindt dat je waard bent? Zelfliefde en eigenwaarde gaan in mijn ogen hand in hand. Je ontvangt en geeft jezelf namelijk wat je vindt dat je waard bent. Als je vindt dat je geen liefde, geluk of wat je ook verlangt waard bent, dan zul je dat ook niet gauw ontvangen. Dit komt niet doordat de wereld jou dat niet gunt, maar omdat jij het jezelf niet gunt.⁸ Je leeft dan niet vanuit liefde voor jezelf, maar vanuit angst en negativiteit. Je trekt onbewust dingen aan die enkel die angst en negatieve overtuigingen voeden en bevestigen. Als je niet van jezelf houdt en jezelf niet waardevol vindt, dan zie je bovendien niet gauw de waarde in van wat je doet. Je zult het altijd nog beter moeten doen van jezelf, wat het ook is.⁹

HET ZIT ALLEMAAL IN JOU

Als je meer vanuit je ware zelf leeft, betekent dat niet dat het leven altijd alleen maar leuk of makkelijk is en je nooit meer pijn of verdriet ervaart. Het betekent ook niet dat je nooit onzeker en bang kunt en mag zijn. Hoe graag Miss Perfect in jou dat misschien ook zou willen, dat zou niet realistisch zijn. Het leven is naast plezierig en bijzonder nu eenmaal ook rafelig, soms onvoorspelbaar en vol tegenstrijdigheden. Maar je zult ervaren dat als je Proudly Imperfect leeft, je hier op een andere, lichtere manier mee om kunt gaan en meer dankbaar kunt zijn voor wat er wel is. Je wijst de kwetsbare delen van jezelf en de 'imperfecties' in het leven niet meer af, maar durft elk deeltje in jou en in het leven onder ogen te komen en accepteert het. Als je dat kunt en durft, sta je open voor verandering vanuit liefde, acceptatie en zelfvertrouwen.

Misschien voel je nu nog angst dat je juist afgewezen zult worden als Miss Perfect minder macht heeft, je kwetsbare kant er ook mag zijn en als je steeds meer leeft vanuit je ware zelf. Ik had die angst ook in het begin, perfectionisme was tenslotte lang mijn manier om mezelf te beschermen en erbij te horen. Maar weet dat die angst steeds minder

Diep vanbinnen zit er een kracht en wijsheid in jou die de weg vrij kan maken voor je ware zelf, voor jouw dromen, doelen en verlangen. Voor meer geluk, succes en vervulling. Het mooiste wat je jezelf en de wereld kunt geven, is om dat stukje in jezelf toe te laten. Om jezelf toe te staan om van jezelf te houden, jezelf waardevol te voelen, in jezelf te vertrouwen en vanuit je ware zelf te leven.

wordt en afwijzing je minder in je kern raakt, omdat je jezelf en je eigen behoeften niet meer afwijst, waardoor je meer op jezelf vertrouwt en je veilig voelt bij jezelf. Je voelt dan diep vanbinnen dat je goed genoeg bent, ook als je imperfecties hebt of fouten maakt. Natuurlijk zal de behoefte om bij een groep te horen en waardering te krijgen er altijd zijn, maar je durft in de basis jezelf te blijven. En wees gerust, Proudly Imperfect leven betekent niet dat perfectionisme niet meer mag bestaan of dat je niets meer mag presteren. Het betekent dat Miss Perfect niet langer onbewust jouw leven beheerst en controleert. Je zult haar steeds sneller herkennen en keer op keer bewust liefdevol naar jezelf terugkeren, waardoor je in plaats van te 'overleven' voluit kunt leven.

TIP Onthoud dat het leren om Miss Perfect minder macht te geven en het ontwikkelen van meer zelfliefde en zelfvertrouwen niet over een nacht ijs gaat. Miss Perfect zal protesteren en weer de macht over willen nemen. Maar zet door, met mildheid, geduld en compassie naar jezelf. Want echte verandering vindt pas plaats op het moment dat je werkelijk gaat doen; als je elke dag oefent, als je weer opstaat nadat je valt, elke keer en elke dag weer. En, als je het even niet meer weet, sta jezelf dan toe om hulp en steun te vragen. Je staat hierin niet alleen!