

Proudly imperfect

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 veelevoudigd 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 jÚst 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 dichterbij 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

Je werkelijke verlangen, dromen en doelen op een positieve manier realiseren

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

Weer leren voelen en rekening houden met je lichaam

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

*Het schoonheidsideaal loslaten voor meer geluk,
zelfvertrouwen en eigenwaarde*

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 dichter bij je ware zelf kan brengen	174
	<i>Bewuster, wijzer en dichter bij jezelf komen in stilte</i>	
	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
	<i>Plezier en avontuur, verbinding en liefde, passie en zingeving</i>	
	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 hoeft 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 daardoor 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;