

ONGELIMITEERD LEVEN

Van 'is dit alles?' naar #lovemylife
De Formule om in 5 minuten per dag
je leven te transformeren

STEFFY ROOS
DU MAINE

SPECTRUM

Omslagontwerp: Jessica Jansen
Omslagfoto: Kee & Kee
Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 38634 5
ISBN 978 90 00 38635 2 (e-book)
NUR 770

© 2023 Steffy Roos du Maine
© 2023 Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam
Eerste druk, 2023

Spectrum maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,
Postbus 23202
1100 DS Amsterdam

www.spectrumboeken.nl
www.steffyroosdumaine.com

 [steffyroosdumaine](#)

 [Spectrum Lifestyle Boeken](#)

 [spectrumboeken](#)

Alle rechten voorbehouden. Niets uit deze uitgave mag worden veele-
voudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of open-
baar gemaakt, in enige vorm of op enige wijze, hetzij elektronisch, me-
chanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder
voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

*‘It’s never too late to become who you want to be. I hope you live a
life that you’re proud of, and if you find that you’re not, I hope
you have the strength to start over.’*

(Onterecht toegeschreven aan) F. Scott Fitzgerald

Inhoud

Intro: tijd voor de stralende, stoere en sexy jij	11
Waarom het me vijf jaar kostte om de Ongelimiteerd Leven Formule te vinden	14
Creëer een leven waar je verliefd op bent	18
De Ongelimiteerd Leven Formule	23
Over het ontstaan van de formule (en ja, dit mag je overslaan als je niet kunt wachten om te beginnen!)	27
De formule	30
Stap 1: Voelen wie je écht wilt zijn	33
Kernwaarden: de basis van jouw formule	36
Hokjes: havermelk drinkende randstedeling, creatieve hippie of rijke ondernemer	41
Later, als ik groot ben...	47
Je bent perfect, of toch niet?	49
Waarom jaloezie, irritatie en oordelen je gaan helpen	52
Zoek de stilte op	58
Jij creëert je eigen verhaal	60
Disclaimers	61

Het ego en brein: de vijanden van jouw ongelimiteerde leven 65

Ego: valse verhalen van je innerlijke criticus houden je klein en gelimiteerd 66

Brein: je eeuwenoude reptielenbrein is geen excuus (het bestaat namelijk helemaal niet) 71

Stap 2: Verbinden met deze ongelimiteerde versie van jezelf 77

Affirmatie: de powerzin om jezelf te herprogrammeren in de ongelimiteerde jij 79

Manifesteren: je droomleven aantrekken door wat je denkt en voelt 91

Visualiseren: alvast oefenen met het leven dat je wilt leiden 95

Meer verbinden: onderzoek het leven van de vrouw die je wilt zijn 107

Zelfliefde versus zelfmedelijden: kies voor liefde en vertrouwen in plaats van angst en tekort 109

Zelfliefde: doen wat je wilt doen, zodat je bent wie je wilt zijn 110

Zelfmedelijden: je bent niet het slachtoffer maar de held van je eigen verhaal 123

Verwachtingen worden werkelijkheid: over Pygmalion, Golem en Galatea 128

Stap 3: Loslaten om te transformeren 135

Loslaten van gewoontes die niet passen bij jouw ongelimiteerde jij 137

Loslaten van beperkende overtuigingen 141

Loslaten van afspraken om je tijd en energie optimaal managen 165

Loslaten van personen zodat jij kiest door wie je wordt beïnvloed 168

Loslaten van het verleden door jezelf en anderen te vergeven 172

Loslaten door grootse gebaren 174

Taal: verander je vocabulaire, verander je leven 179

Moet ik doen 180

Kan ik niet 181

Zo ben ik nu eenmaal 181

Geen tijd 183

Eng 183

Lastig 184

Sorry 184

Misschien 185

Volhouden 186

Duur 186

Bedrijfje 188

Stap 4: Focus op de magische gewoontes van jouw ongelimiteerde jij 189

De kracht van gewoontes: de helft van je leven is routine 189

Creëer je eigen magische gewoontes: wat werkt volgens de wetenschap (en mij) 198

Tips om je gewoontes echt succesvol te maken 209

Magische gewoontes die ik doe of heb
uitgeprobeerd 218
Van magische gewoonte naar actie 230

Wilskracht: de grootste mythe als het op veranderen
aankomt 235
Marshmallows bepalen niet je latere succes 237
Vecht niet tegen je verlangens, creëer een succesvolle
omgeving voor de beste jij 239

Stap 5: Genieten om te groeien 241
Dankbaarheid: een wondermiddel voor
zelfvertrouwen, veerkracht, geluk en slaap 243
Trots: ruil je bescheidenheid in voor wat gezond
narcisme 245
Beloning: niet voor de motivatie, wel voor de stimulatie
van je ongelimiteerde jij 249

Laat niets je tegenhouden: eerste hulp bij de grootste
obstakels naar een ongelimiteerd leven 255

Tot slot: zijn wie je wordt of worden wie je bent? 265
Dank 271
Noten 273

Intro: tijd voor de stralende, stoere en sexy jij

Ongelimiteerd leven klinkt heerlijk; wie wil dat nou niet? Groots en meeslepend, vol avonturen. Stralend, sexy en stoer. Een leven vol zelfvertrouwen en vanuit jouw hart. Helemaal op jouw eigen voorwaarden en volgens jouw regels, misschien zelfs wel een tikkeltje teatraal. Jij beslist, want jij bent de regisseur van jouw ongelimiteerde leven.

Ongelimiteerd leven klinkt lekker catchy, maar wat bedoel ik er nou écht mee?

Ongelimiteerd leven: de vrouw zijn die je altijd al wilde worden, die versie van jezelf die zich niet verstoort achter haar verantwoordelijkheden of zich op laat sluiten door haar angsten. Je eigen verhaal schrijven en dat grenzeloos gaan leven.

Ongelimiteerd leven betekent leven op je eigen voorwaarden, volgens je eigen kernwaarden en in je eigen flow.

Jouw roeping en verlangens volgen en je niet druk maken om wat anderen daarvan zullen vinden.

Luisteren naar die stem binnen in je hart, die je zo lang de mond hebt gesnoerd omdat die plannen niet pasten bij het perfecte plaatje dat je in je hoofd had.

Ja zeggen tegen de vrouw die je echt wilt zijn, en nee tegen alle andere bullshit, ook al kost het je vriendschappen, geld of status.

Doen wat je wilt doen, en je niet laten verleiden tot zelf-saboterend gedrag.

Ongelimiteerd leven gaat over onbegrensde mogelijkheden en alle kansen pakken die je ziet, ook al vind je dat spannend. Over grenzen aangeven als je voelt dat je rust nodig hebt. Over steeds weer meer je echte zelf worden, of dat nou een moedigere, mooiere, blijere, succesvollere, rustigere, actievere, geweldigere of relaxtere versie van jou is. Om steeds meer jou te worden, om zo de vrouw te zijn die je diep vanbinnen altijd al was.

De weg die ik moest bewandelen om de vrouw te worden die ik altijd al had willen zijn, was een hobbelige, moeizame en soms eenzame weg. Ik begreep mezelf vaak niet, viel terug in oude patronen, was ontelbare keren boos op en teleurgesteld in mezelf. Maar ik zette door. Door alle kennis en wijsheid die ik kon vinden in me op te nemen, en alle tools die ik ontdekte uit te proberen. Maar ook door stil te staan, naar binnen te keren en alles aan te kijken waar ik niet zo trots op of blij mee was. Door laagje voor laagje af te pellen, al had ik jarenlang geen idee wat daar nou precies mee werd bedoeld. Ik ben toch helemaal geen ui? Ik wist wel dat het noodzakelijk was om bij mijn kern te komen. Of ik daar al helemaal ben? Nee, ook ik ben nog

steeds onderweg. En zal dat altijd zijn. Ik geloof dat dit een levenslange reis is, een reis waarbij je nooit de eindbestemming bereikt, maar wel ontzettend veel leert, plezier maakt en geluukmomenten beleeft.

Waarbij je elke keer weer een betere en authentiekere versie van jezelf wordt. Hoe meer keuzes ik maakte uit liefde voor mezelf, en niet uit angst niet goed genoeg te zijn, des te meer ik begon te voelen dat ik de vrouw werd die ik altijd al had willen zijn. Kleine keuzes en gewoontes, zoals regelmatig sporten en mediteren, ook al had ik nog een stapel werk liggen. En grotere shifts, zoals echt kiezen voor wat ik wil, en niet voor datgene waarvan ik denk dat het me meer status of een groter applaus geeft. Soms, wanneer ik denk tevreden achterover te kunnen leunen, flikker ik weer van mijn sokkel en verval ik in een oud patroon. En dat is helemaal oké, want stapje voor stapje word ik toch de vrouw die ik diep vanbinnen ben en wil zijn.

Daarom ben ik nu al onwijs trots op jou: dat je dit boek hebt opgepakt en bent gaan lezen. Dat je jezelf de tijd gunt om te ontdekken wat er voor magie in jou zit, en waarvan je meer mag laten zien aan de wereld. Dat je ongelimiteerd gaat leven. En dat je de reis gaat maken naar de meest geweldige versie van jezelf! Onthoud: die versie zit al lang in jou. Ze hoeft alleen maar te ontwaken. En dat kost tijd, energie, ongemakkelijke momenten van zelfreflectie en soms een liefdevolle schop onder je kont.

Misschien vraag je je af waarom ik streef naar een *ongelimiteerd* leven, en niet naar een *gelukkig* leven. Maar ik denk dat altijd maar gelukkig zijn onhaalbaar is. Dus als dat

je streven is, zullen er altijd momenten zijn dat je je niet goed genoeg voelt. Terwijl juist in de momenten dat je je ongelukkig of ongemakkelijk voelt, de kansen voor groei zitten. Als je uit je comfortzone stapt en iets doet wat je dood- en doodeng vindt, is dat waarschijnlijk geen gelukkig moment. Als je voor het eerst je eigen grenzen aangeeft en je een botte reactie terugkrijgt, voelt dat ook niet gelijk als een gelukkig moment. Maar daarna: wauw! Dat is pure groei en extase. Omdat je ongelimiteerd en volgens jouw eigen kernwaarden aan het leven bent.

Ik spreek de lezer aan met vrouw, omdat ik dit boek in de eerste plaats misschien wel voor mezelf heb geschreven. Het boek is natuurlijk voor iedereen: of je je nu identificeert als man, vrouw, transgender, non-binair. Ik hoop dat wanneer ik het over vrouw, zij of haar heb, je jouw eigen aanspreekvorm en leven voor je kunt zien.

Waarom het me vijf jaar kostte om de Ongelimiteerd Leven Formule te vinden

Hoewel ik altijd mijn eigen pad heb gevolgd en trots ben op hoeveel schijt ik heb gehad aan de verwachtingen van anderen, is dat niet het hele verhaal. Mijn leven leek het perfecte Instagramplaatje: mijn bedrijf werd steeds succesvoller en draaide ieder jaar meer omzet, ik had een gewel-

dige vriendengroep, een walk-in closet vol mooie kleding en ik stond op alle leuke feestjes. Maar ondanks dat perfecte plaatje trapte ik continu zelf op de rem. Ik durfde niet ongelimiteerd te leven, ik hield mezelf klein en ongelukkig. Alsof ik mezelf geen toestemming gaf om voluit te leven. Ik moest altijd maar door en kon totaal niet genieten, omdat het nooit genoeg was. Ook al deed mijn bedrijf het hartstikke goed, geld uitgeven aan mezelf vond ik ontzettend moeilijk. Ik voelde me schuldig over dure aankopen, en biologisch eten en een sportschoolabonnement vond ik te duur voor mezelf. Ik was dat toch niet waard als ik verder ook niet echt gezond leefde? Ieder weekend dronk ik meer dan goed voor me was, ik sliep weinig en at bijna alleen maar magnetronmaaltijden.

Ik was eeuwig single, omdat ik mezelf continu saboteerde. Ik kon me gewoon niet voorstellen dat een leuke, normale jongen mij leuk zou vinden. Ik viel dus voortdurend op foute types die het woord bindingsangst zo'n beetje op hun voorhoofd hadden getatoeëerd, en als er weleens een normale jongen voorbijkwam die mij zag zitten, zette ik 'm al snel weer aan de kant. Ik was niet verliefd, maakte ik mezelf dan wijs, maar mijn onderbewustzijn kon gewoon niet geloven dat een leuke jongen voor mij wilde gaan. Er moest dan wel iets mis met hem zijn...

Mijn gebrek aan zelfwaardering kwam het duidelijkst naar voren toen ik worstelde met mijn eetstoornis. Al sinds mijn achttiende kampte ik met boulimia, vooral in periodes van veel stress. Ik vond altijd dat er wel wat gewicht vanaf kon, dus genieten van eten vond ik bijna onmogelijk. Ook al vond ik lekker eten echt heerlijk, het

zorgde altijd voor een schuldgevoel. Ik baalde van mezelf als ik die heerlijke frietjes had opgegeten. Zo erg, dat overgeven me een handige oplossing leek: wel het lekkere eten, niet de calorieën. Zo probeerde ik een beetje te cheaten met mijn zelfopgelegde limieten. Dat ik daardoor een nog grotere limiet voor mezelf creëerde, had ik niet in de gaten.

Ik wist dat er iets moest veranderen aan mijn onbewuste patronen als ik voluit wilde leven. En toch stelde ik mezelf continu teleur. Keer op keer begon ik vol goede moed aan een grote transformatie, om na een dag, week of maand weer terug te vallen in oude, zelfsaboterende gewoontes. Ik begreep niet waarom het me niet lukte; ik was verder toch best slim en succesvol? Waarom kon ik dan niet gewoon die vrouw worden die ik zo graag wilde zijn?

En precies daar zat het probleem. Ik moest zijn wie ik wilde worden. Doordat ik me focuste op mijn tekortkomingen bleef ik hangen in die negatieve spiraal. Ik richtte me op alles waar ik bang voor was: de angst om te dik te zijn, dat mijn bedrijf een fiasco werd, dat ik niet genoeg geld zou hebben, dat ik mijn vriendinnen zou kwijtrafen, dat ik nooit een leuke vriend zou vinden, dat ik vrijdagavond alleen op de bank zou moeten zitten, dat ik niet leuk, cool en geweldig was. En ik had niet door dat ik op die manier limieten aan mezelf oplegde. Door mijn aandacht te richten op alles wat er ontbrak of zou kunnen ontbreken in mijn leven, zorgde ik ervoor dat ik niet ongelimiteerd kon leven. Terwijl het zó binnen handbereik lag!

Het kostte me honderden boeken, onderzoeken, cursussen en vele gesprekken met psychologen en coachingsessies voordat ik eindelijk de formule vond. Een formule die zo simpel is dat ik niet begrijp dat het me jaren heeft gekost om 'm te creëren. Maar ik ben blij en dankbaar dat ik 'm met jou kan delen. Omdat ik weet dat deze formule zo krachtig is, juist omdat-ie zo simpel is.

De vrouw worden die je altijd al wilde zijn, is namelijk geen hogere wiskunde. Het zijn een paar trucjes waarmee je je ego omzeilt en gaat geloven dat je die vrouw al bent. En *poef*, je bent zomaar in die vrouw veranderd naar wie je altijd al verlangde, maar die je opsloot onder een laag van angsten en verantwoordelijkheden.

Jij hebt vandaag besloten dat je die vrouw gaat bevrijden. Je hebt de eerste stap gezet door jezelf dit boek en de tijd om het te lezen cadeau te doen. Het leven van jouw meest geweldige zelf begint vandaag!

Want we mogen allemaal onze droom leven, de hoofdrol in onze eigen film spelen.

Maar als je elke dag met tegenzin naar je werk gaat of als je thuis zitten met de kids vermoeiender vindt dan de baan die je had, als je niet meer kunt lachen met je echtgenoot of de dates met je nieuwe lover nu al saai vindt, als je niet meer wordt uitgedaagd door je beste vriendin of als je vriendengroep je niet steunt, of als je niet van je eigen lichaam durft te houden... Dan leef je niet jouw ongelimiteerde leven. Dan leef je een leven met zelfopgelegde grenzen. Je doet wat je moet doen, omdat je dat nu eenmaal altijd al doet, omdat het van je verwacht wordt, of omdat je

dénkt dat je geen andere keuze hebt. Maar die heb je wel. Je leest dit boek, dus je gelooft diep vanbinnen dat je niet elke dag hoeft te vechten, ook al voelt dat misschien wel zo. Of voelt het juist allesbehalve als je erdoorheen worstelen, en is het één saai, lange *groundhog day*?

Creëer een leven waar je verliefd op bent

De meeste beperkingen die we in ons leven ervaren, hebben we onszelf opgelegd. Het idee dat we fulltime moeten werken of dat we juist elke vrije dag met onze kinderen moeten doorbrengen. Je verplicht voelen om naar alle verjaardagen te gaan of elke borrel met vriendinnen te moeten aanhaken. We moeten een woning kopen, we moeten dicht bij onze familie wonen, we moeten naar de vrijmibo, we moeten naar elke verjaardag, we moeten een opgeruimd huis hebben, we moeten rekening houden met onze vrienden, we moeten naar iedere hockeywedstrijd van onze kinderen kijken, we moeten op tennis, we moeten we moeten we moeten. Maar eerlijk, je moet helemaal niets. Dit zijn allemaal verplichtingen die je jezelf oplegt. Vaak hebben we niet eens door wat we allemaal van onszelf moeten; dat komt meestal pas naar voren als je naar je diepste verlangens gaat kijken. Dan ontdek je dat die verlangens helemaal geen tijd en aandacht krijgen, omdat je al zoveel andere dingen ‘moet’. Ik heb mezelf lange tijd heel veel beperkingen opgelegd. Hoe geweldig mijn leven ook was, ik vond altijd weer redenen om niet het leven te leven dat ik zo graag wilde. Als het goed ging met de business

vond ik dat ik geen tijd had om nog te daten. Door mijn spirituele reis kwam ik al vele malen dicht bij mezelf, maar toch bleef ik mezelf beperken. Spiritualiteit kon in mijn ogen niet samengaan met het glamoureuze leven dat ik ooit leidde, terwijl ik daar zo van hield. Onzin natuurlijk. En hoe ongelimiteerd ik nu ook leef, die stemmetjes komen soms toch weer naar boven sneaken: je hebt het nu zo druk met je boek, skip dat mediteren maar even, je kunt je tijd wel beter gebruiken.

Je denkt misschien: joh, waar maak je je druk om, dan mediteer je toch een keer niet? Maar het gaat me niet om die ene keer. We zijn wat we dag in dag uit doen, we zijn het resultaat van alle kleine en grote gewoontes die we onszelf eigen maken. Doordat ik ging mediteren, werd ik rustiger, kon ik beter afstand nemen van mijn gedachten, stampvoette ik minder en voelde ik me minder gestrest. Waardoor ik weer liever werd voor de mensen in mijn omgeving, liever werd voor mezelf, en meer van mijn leven genoot. Dat mediteren lijkt misschien iets kleins, maar het zet aan tot grote dingen in mijn leven. Mediteren maakt mij gefocust, rustiger en liever.

En zo sport ik niet alleen omdat ik er fit van word, maar ook omdat ik zie hoe sterk ik kan zijn, wat me weer helpt nee te zeggen als ik ergens geen zin in heb. Door te sporten heb ik zin om beter voor mezelf te zorgen, waardoor gezond koken me makkelijker afaat. En wanneer ik sport, voel ik me energieke gedurende de dag, waardoor ik meer gefocust mijn werk doe.

Dus sommige voorbeelden lijken maar klein, maar ik weet dat deze kleine handelingen magie betekenen voor

mijn leven. Daarom noem ik ze magische gewoontes: het zijn de kleine gewoontes die er haast automatisch voor zorgen dat ik de vrouw ben die ik wil zijn. Dat ik het leven leid dat ik wil leiden. Dat ik handel uit liefde voor mezelf, en niet uit angst of een tekort.

- Als ik ja zeg tegen mediteren, zeg ik tegen mezelf dat ik het verdien om in balans te zijn.
- Als ik tijd maak om te sporten, verdien ik het om fit en sterk te zijn en mezelf mooi te vinden.
- Als ik tijd maak om zelf te koken, laat ik mezelf zien dat ik gezond en lekker eten verdien.
- Als ik 's ochtends koud durf te douchen, voel ik me de hele dag een onoverwinnelijke badass.

Hoe goed het nu ook gaat, ik moet nog steeds oppassen dat ik niet ongemerkt weer verval in mijn oude patronen van slecht voor mezelf zorgen. Daarom ontwikkelde ik deze formule en gebruik ik hem zelf nog elke dag. Zodat ik er iedere dag weer aan word herinnerd wie ik wil zijn en wat ik daarvoor wil doen. En inmiddels ben ik verliefd op mijn film, mijn verhaal. Omdat ik weet dat het helemaal van mij is. En dat is mijn wens voor jou. Een verhaal schrijven waar je trots op bent en geïnspireerd door raakt.

Dus laten we beginnen en samen transformeren.

- Van 'is dit alles' naar #lovemylife.
- Van 'kan niet' naar 'alles kan'.
- Van geleefd worden naar een sprookje creëren.
- Van 'daar gaan we weer...' naar 'ik heb zin in deze dag!'

Naar welk leven je ook verlangt, dit boek gaat je helpen om te transformeren in de vrouw die dat leven leidt. Al is dit boek slechts ter inspiratie en ga jij het echt doen. Haal even heel diep adem en beloof jezelf plechtig dat je vanaf nu het heft in eigen handen gaat nemen: jij gaat de hoofdrol spelen in jouw eigen droomleven. Het leven is misschien geen film, maar je kunt wel zelf de soundtracks opzetten en het decor kiezen. Dus kies je scènes en begeleidende muziek bewust.

Mijn soundtracks? Die vind je hier.



Ik ben benieuwd naar jouw soundtracks. Jouw verlangens. Jouw droomleven. Wie er onder jou zit als je al die laagjes van je afpelt. Want dit hele verhaal hierboven over mediteren, sporten en gezond eten, dat is mijn verhaal. Ik gebruik mijn eigen voorbeelden om te laten zien waarom magische gewoontes zo belangrijk zijn, maar het laatste wat ik wil doen is je mijn ideeën over mijn droomleven opleggen.

Wat voor mij lekker werkt, hoeft absoluut niet voor jou te werken. De tijd dat we blindelings goeroes, dieethypes en 'succesvolle' rolmodellen volgden, is gelukkig voorbij. We gaan niemand kopiëren, nadoen, volgen of imiteren. Laat je inspireren, maar niets opleggen door wat ik schrijf. Nee, in dit boek gaan we op zoek naar jÓú.