

NA REGEN KOMT ZONNESCHIJN

**In 15 vriendelijke lessen
van twijfel naar zelfliefde**

ALEXANDRA ELLE

**Voor iedereen die aan het leren is
hoe je kunt dansen in de regen.**

Je stormen bepalen niet wie je bent.

Vertrouw op je reis en vind je geluk.

Je bent het waard.

Voorwoord 11
Levenslessen 16

01

Verandering
18

02

Liefde voor jezelf
38

05

Bevestiging
76

06

Liefde
86

09

Leren ademen
126

10

Helen
134

13

Toewijding
170

14

Acceptatie
186

03

Het lijden verlichten
48

04

Tijd
58

07

Ontwikkeling
104

08

Familie
114

11

Identiteit
146

12

Vergelijken
154

15

Vergeving
196

Speciaal voor jou 206
Dankwoord 211

Voorwoord

Ik ben nog elke dag aan het leren hoe ik rust kan vinden te midden van de stormen in mijn leven. Het is niet prettig in het schemerdonker, en overeind blijven lijkt soms ondoenlijk. Ik doe dit werk al jaren en ik heb veel vooruitgang geboekt in het vinden en vasthouden van liefde voor mezelf, maar toch komt de emotionele donder soms zo hard binnen dat elk beetje helderheid of duidelijkheid me ontnomen wordt. Als je door de wind en de regen aan het ploegen bent, kun je je niet altijd voorstellen hoe mooi het kan zijn als de storm eenmaal is gaan liggen, en wat hij je kan brengen.

Het belangrijkste wat ik van heling en zelfbewustzijn heb geleerd, is dit: ondanks al het harde werk dat ik heb gedaan om te komen tot een leven vol geluk en tevredenheid, blijft er altijd wel iets om aan te werken. Er is altijd meer te doen. Zelfontplooiing is nooit klaar, hoe succesvol we ook zijn geworden, hoe tevreden we ons ook voelen, hoe fijn we het ook denken te hebben. Er is altijd een volgende stap, een andere manier, nog meer te leren. Toen ik jong was, dacht ik dat er nooit een eind zou komen aan mijn jeugd, en dat ik dan, met alles wat ik nu weet maar zonder enige ervaring, zo het volwassen leven

zou instappen en daar een groot succes van zou maken! Maar zo ging het niet, en zo ging het bij niemand die ik ken. Ik zou willen dat er iemand tegen mijn jongere zelf had gezegd dat er niet zoiets is als een eindstation of een aankomst-datum, nooit. Als ik mijn dertienjarige zelf nu zou tegenkomen, zou ik het volgende tegen haar zeggen: als je niet blijft leren om met tegenslagen om te gaan, als je in het schijnsel van je verlichte zelf blijft baden zonder te kijken hoe je jezelf verder kunt ontwikkelen, blijf je stilstaan en leg je je neer bij het feit dat je niet volgroeid bent. Het is mijn doel om altijd te blijven leren hoe ik op mijn reis in de regen kan blijven dansen, ook al mengt de regen zich met mijn tranen. De ingewikkeldheid van het leven leert me dat mijn doel geworteld moet zijn in het doorstaan van de stormen in mijn leven, niet in het vermijden ervan. Ik word steeds ouder, ik verander, ik krijg een steeds vastere vorm en ik blijf nieuwe manieren leren om met de dalen van het lijden om te gaan waar we in ons leven allemaal mee te maken krijgen.

Op mijn kruistocht door middel van zelfontdekking word ik er voortdurend aan herinnerd dat ik een leerling ben en altijd zal blijven. Dat is een geschenk, zelfs als je je onzeker of verloren voelt in het huidige seizoen. Om te kunnen groeien moet je bereid zijn om, net als bij de overgang van de herfst naar de wedergeboorte

van de lente, dingen los te laten en opnieuw te beginnen. Om te kunnen bloeien heb je regen nodig. Terwijl je wacht tot de regen ophoudt en het licht weer gaat schijnen, is geduld je allerbeste vriendin. Uiteindelijk komt de zon weer tevoorschijn. Ik leer iedere dag hoe ik een betekenisvol leven kan leiden. Hoe ik ruimte kan maken waar heling en verdriet tegelijk kunnen bestaan, hoe ik mijn eigen beeld kan optuigen, mijn eigen verhaal kan vertellen en de schaamte kan wegnemen die gepaard gaat met emotionele tweeslachtigheid. We worden meestal pas gezegend met het geschenk van de gelukzaligheid als we, dankzij onze enorme en unieke ervaringen, overspoeld worden door dankbaarheid – en dat geldt zelfs voor degenen die het meest lijden.

Dit boek bevat lessen, gedachtesteuntjes en meditaties die mij geholpen hebben om te komen tot een leven vol inzicht en mededogen met mezelf. Door deze lessen weet ik wat genade is en wat er mogelijk is. Mijn boeken komen voort uit mijn leven, mijn veerkracht en doorzettingsvermogen en de ontdekking dat ik voor mezelf mag opkomen. Ze komen voort uit de aarde waarin ik houvast vind, uit het heerlijke gevoel dat ik erbij hoor en uit de erkenning van mijn waarheid, op een manier die eerlijk is en recht doet aan het meisje dat ik was en de vrouw die ik ben. Na de regen dringt het licht van de waarheid door de wolken heen om ons eraan te

herinneren dat we het allemaal verdienen om te helen. Dat we het allemaal verdienen om te veranderen. Dat we gemaakt zijn om te groeien en ons beste zelf te worden.

Ik hoop dat dit boek je hoop geeft op je eigen reis, in welk seizoen of welke situatie je je nu ook bevindt. Wentel je in mijn woorden, haal er troost uit, voel dat je erbij hoort en dat je er niet alleen voor staat. Ik hoop dat ik je ervan kan overtuigen dat je niet alleen bent, en dat deze simpele overtuiging zich nestelt in het zachte deel van je hart. Laten we blijven dansen in de regen. Laten we blijven geloven dat we de angst en onzekerheid kunnen overwinnen en op die manier zullen zegevieren.

Veel liefs,
ALEX ELLE

Ik ben van mezelf.
Ik ben genoeg.
Ik ben geworteld in liefde.

Mijn leven is overvloedig.
Mijn hart is veerkrachtig.
Mijn geluk is belangrijk.

Niets is sterk genoeg om me te breken
of te vernietigen.
Ik ben heel, ook al doet het pijn.

Verandering

Als ik nadenk over verandering, houd ik graag het beeld van de wisselende seizoenen voor ogen. Dit helpt me om verandering niet als iets angstaanjagends te zien, maar als een proces waarin zich iets prachtigs aan het ontvouwen is. Ik ben altijd enorm gefascineerd geweest door wat er in de herfst gebeurt: hoe bladeren verdorren en slap worden en dan van de bomen vallen. Ik vraag me regelmatig af waar vaste planten en bomen het vertrouwen vandaan halen dat hun Schepper ze in de lente weer tot leven zal wekken. Ik stel me graag voor dat hun vurige herfstkleuren een afspiegeling zijn van de onverschrokkenheid waarmee ze dat wat ze niet langer nodig hebben, vol vertrouwen en zonder enige twijfel laten vallen.

Loslaten is nooit een van mijn sterkste punten geweest. Als ik een boom was, zou ik doodsbang zijn om nooit meer bladeren te krijgen. Maar in mijn ideale wereld gaat verandering niet hand in hand met angst. In die wereld wordt loslaten juist aangemoedigd, omdat het onlosmakelijk verbonden is met volledig tot wasdom komen, met weelderig groeien.

Het soort verandering dat ik in de loop der jaren heb leren kennen, is niet leuk, niet makkelijk en niet altijd fijn om naar uit te kijken. Het is juist verwarrend, soms chaotisch en vaak eng. Het was erg lastig voor me om te leren dat verandering omarmd moet worden, niet ontweken. Omgaan met de noodzakelijke veranderingen heb ik als tumultueus maar ook als verkwikkend ervaren. Het onvermijdelijke ongemak dat het afleren van oude gewoontes met zich meebrengt, dwong me opnieuw te definiëren wie ik ben, zodat ik erachter kon komen waarom ik er ben. Het dwong me om tijdens een seizoen van volledige afzondering alleen te zijn met mezelf. In mijn eentje transformeren was niet mijn eerste keuze, maar het is wel mijn waardevolste gebleken. Door alleen te zijn merkte ik dat ik alles kon loslaten, dat ik oude manieren van doen en slechte gewoontes die me geen goed deden achter me kon laten en verder kon groeien. Door te veranderen kwam ik erachter dat ik de baas ben over mezelf, iets wat ik daarvoor niet voor mogelijk had gehouden.

Ik ontdekte rond mijn eenentwintigste dat ik de kracht had om verder te groeien dan wie ik op dat moment was, en om een relatie aan te gaan met de persoon met wie ik samen wilde zijn. Het leek onmogelijk, maar ik wilde mijn leven graag een andere wending geven en gelukkig worden. Ik wist alleen niet hoe ik dit moest aanpakken.

Het engste wat ik ooit heb gedaan, was het zoeken naar en vinden van de juiste aanpak. Om te veranderen moest ik eerst onder ogen zien wie ik was en wie ik wilde zijn. Ik moest leren onderscheid te maken tussen alleen zijn en eenzaam zijn. Het vergde wel wat van me. Ik realiseerde me dat ik mensen die me van mijn groei afhielden, achter me moest laten. Ik moest weer van voren af aan beginnen en erkennen welke rol ik zelf speelde in de zich herhalende patronen waar ik vanaf wilde. Kiezen voor verandering is moeilijk, het vraagt om vertrouwen, en alles wat je kent komt op losse schroeven te staan.

Dit alles speelde in de zomer van 2011. Ik was bijna tweeëntwintig en het was verstikkend heet in en rond de dichtbevolkte stad Washington, waar ik toen woonde. Ik was net ontslagen uit mijn eerste echte baan, waar ik als officemanager achttien dollar per uur mee verdiende. Het voelde alsof ik in het geld kon zwemmen. Het was leuk en makkelijk werk, maar ik was geen goede werknemer. Als ik eerlijk ben, had ik in al mijn baantjes tot dan toe superslecht gefunctioneerd, van mijn baan als medewerkster in een kledingwinkel tot mijn werk als kinderoppas. Ik grap weleens dat ik vast nog steeds ergens te boek sta als hét voorbeeld van wat je wel en niet moet doen tijdens een werknemersoverleg. Ik vond werken voor een baas verschrikkelijk, of het nu een gezin was, een commercieel bedrijf

of een non-profitorganisatie. En dat straalde ik ook uit naar mijn werkgevers. Ik had het nooit naar mijn zin op het werk omdat ik geen idee had wat ik van het leven wilde of wie ik was. Hierdoor stond ik voortdurend onder druk. Het was ontzettend zwaar om daar steeds maar mee bezig te zijn. Het was niet mijn eerste keuze om voor een baas te werken, aan iemand verantwoording te moeten afleggen, mijn uren te verantwoorden en ergens te moeten zijn waar ik me hersendood voelde. Het was eigenlijk helemaal geen keuze. Op mijn zevende zag ik hoe mijn oma het deed en ik zei: 'Als ik later groot ben, ga ik voor mezelf werken, want dan kan ik thuis bij mijn gezin zijn.' Zelfs als kind had ik al een idee van hoe ik mijn leven wilde inrichten, en een ongelukkige werknemer zijn paste niet in dat plaatje. Maar ik was nu volwassen en had een dochttertje, en dus moest ik doen wat nodig was voor haar, hoe onbevredigend ook.

Ik heb dat lekkere baantje maar drie maanden gehad. Langer duurde het niet, want kennelijk was ik de allerergste officemanager die ooit bij dat kleine bedrijfje voet over de drempel had gezet. Ze wilden die jonge, zwarte, alleenstaande moeder best een kans geven, met haar cv vol baantjes waar ze een hekel aan had. Mijn moeder werkte destijds in human resources en had mijn cv op de juiste manier mooi weten op te poetsen. Ik weet nog dat ik op sollicitatiegesprek

ging in een zwart broekpak met krijtstrepen van H&M, een zachtblauwe, satijnen blouse en hakjes. Het voelde alsof ik auditie deed voor een rol in *The Office*. Op papier was ik geknipt voor deze baan. In het echt hadden ze groot gelijk dat ze me ontsloegen.

Op mijn eerste dag zag ik er piekfijn uit, maar ik had geen idee wat ik aan het doen was. Ik kon nog net wat selfies in de spiegel op het toilet managen, maar verder managede ik helemaal niets. Het hele kantoor had in de fik kunnen vliegen en ik zou er waarschijnlijk niet eens zijn geweest om er getuige van te zijn. Ik was zeg maar nog niet op mijn volwassenst. Of misschien kon ik me er niet overheen zetten dat ik iets moest doen. Iets wat belangrijk gevonden werd. Ik had een baantje dat ik niet wilde en daardoor stelde ik me onprofessioneel en belachelijk op. Ik kwam erachter dat ze me gingen ontslaan doordat ik een mailtje ontving dat naar iedereen was gestuurd. De verzender was kennelijk vergeten mij uit de lijst met ontvangers te verwijderen. Het onvermijdelijke voelde als een ongemakkelijke opluchting. Iemand anders, iemand die haar best deed, verdiende dit baantje en het bijbehorende salaris. Dit was de mail:

Allen,

Wie gaat haar ontslaan? We moeten voor het einde van deze week afscheid van Alex nemen. Ik heb onze vorige officemanager gebeld om te vragen of ze alsje-

blijft terug wilde komen en dat wilde ze :o). De directeur heeft haar salarisverhoging goedgekeurd. Ze kan vrijdag al beginnen. Dat nieuwe meisje bevalt niet. Iemand?

– Bonnie*

Een van mijn collega's was zo vriendelijk om aan te bieden me te begeleiden. Ze was de enige andere zwarte vrouw in het bedrijf en ik weet dat dit haar manier was om me in bescherming te nemen, ook al had ik dat niet verdiend.

*Bonnie,
Moeten we haar echt ontslaan? Misschien kan ik haar helpen beter te worden in haar werk? Ze is nog maar een jonge meid en ze heeft waarschijnlijk alleen een duwtje in de goede richting nodig. Als de beslissing nog niet definitief is, wil ik haar graag helpen.
– Sharon**

Het antwoord hierop was een luid en duidelijk nee.

*Sharon,
Mae* begint vrijdag al. Alex moet helaas echt weg. Kun jij het haar morgenochtend laten weten? O, en zou jij ook haar spulletjes willen inpakken, zodat ze die meteen kan meenemen als ze komt?
Dank je,
– B*

'Dit boek doet recht aan Alexandra Elles prachtige schrijfstijl: eerlijk, open en herkenbaar. Met elke bladzijde leer je niet alleen de schrijfster, maar ook jezelf beter kennen. Elk hoofdstuk voelt als een gesprek met een goede vriendin; vol bemoedigende woorden en de juiste vragen en reminders die je doen groeien in zelfliefde en kracht.' – **Kelly Weekers**, auteur van de bestseller *Happy Life 365*

Instagram-sensatie alex_elle laat in 15 lessen zien hoe je twijfel loslaat en zelfliefde toelaat. Wees sterker dan de belemmeringen op je pad, vind zelfvertrouwen en leef vanuit overvloed – wat het leven ook brengt. Alexandra Elle deelt ook haar eigen weg, die van tienermoeder tot succesvolle en gelukkige ondernemer. Warm, eerlijk, en vol inzichten over verlies, angst, lef, liefde en heling. Inclusief affirmaties en meditaties om de 15 krachtige lessen toe te passen in je eigen leven.



ALEXANDRA ELLE is auteur, wellness-consultant en podcast-host. Ze geeft workshops en retraites, waarin ze anderen aanmoedigt via verhalen en gedichten hun stem en waarheid te vinden.



9 789021 583273

www.kosmosuitgevers.nl

**KOS
M•S**

NUR 770
Kosmos Uitgevers,
Utrecht/Antwerpen