

Stop de leugens over jezelf



**Laat
je zien!**

RACHEL HOLLIS

Laat je zien!

Rachel Hollis

Laat je zien!

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

ISBN 9789023957973
ISBN e-book 9789023957980
NUR 707

© 2019 Rachel Hollis en Uitgeverij KokBoekencentrum
Postbus 13288, 3507 LG Utrecht

Vertaling Evelyne Geijtenbeek-Gouw
Omslagontwerp Liesbeth Thomas, t4design
Oorspronkelijke uitgave Nelson Books, onderdeel van
HarperCollins Christian, Nashville, Tennessee

www.kokboekencentrum.nl
www.puurvandaag.nl

Alle rechten voorbehouden

Uitgeverij KokBoekencentrum vindt het belangrijk om op milieuvriendelijke en verantwoorde wijze met natuurlijke bronnen om te gaan. Bij de productie van het papieren boek van deze titel is daarom gebruikgemaakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosvernietiging heeft geleid.

Voor Jen, die mijn wereldbeeld drie keer op zijn kop zette: eerst met haar boek *Interrupted*, daarna met onze reis naar Ethiopië, en ten slotte door ons te leren dat een échte leider de waarheid spreekt, waarmee ze zelfs haar eigen veiligheid op het spel zette.

INHOUDSOPGAVE

Voorwoord	9
De leugen: Mijn geluk ligt buiten mijzelf	17
De leugen: Ik begin morgen	26
De leugen: Ik ben niet goed genoeg	35
De leugen: Ik ben beter dan jij	49
De leugen: Hem liefhebben is genoeg voor me	60
De leugen: Het antwoord is en blijft nee	73
De leugen: Ik ben niet goed in bed	92
De leugen: Ik weet niet hoe ik moeder moet zijn	100
De leugen: Ik ben geen goede moeder	109
De leugen: Ik zou inmiddels toch meer bereikt moeten hebben	122
De leugen: Andermans kinderen zijn schoner/netter/beleefder	131
De leugen: Ik moet kleiner zijn	143
De leugen: Ik ga trouwen met Matt Damon	153
De leugen: Ik ben een waardeloze schrijfster	163
De leugen: Ik kom hier nooit meer bovenop	171
De leugen: Ik kan de waarheid niet vertellen	178
De leugen: Ik ben mijn gewicht	194
De leugen: Ik heb alcohol nodig	206
De leugen: Er is maar één juiste manier	216
De leugen: Ik heb een held nodig	226
Dankwoord	235

VOORWOORD

Er ligt nogal wat druk op het schrijven van een voorwoord. Hier moet ik vertellen wat ik met dit boek wil bereiken en uit de doeken doen wat je als lezer kunt verwachten. Dit kan ook doorslaggevend zijn voor iemand die nu in de boekhandel staat en twijfelt of ze dit boek moet kopen of toch, bijvoorbeeld, *Opgeruimd!*

Je begrijpt inmiddels wel dat het niet makkelijk is, maar ik ga een poging wagen. Dit boek gaat over een aantal pijnlijke leugens en over één heel belangrijke waarheid. Die waarheid? Die is dat jijzelf verantwoordelijk bent voor wie je wordt en of je gelukkig bent. Dat is de hoofdgedachte.

Je zult in dit boek talloze grappige, rare, beschamende, verdrietige en gekke verhalen tegenkomen. Maar uiteindelijk draait het allemaal om dat ene, krachtige gegeven: jouw leven is van jónú.

Maar dat geloof je natuurlijk niet als je niet eerst inziet welke leugens deze waarheid in de weg staan. Het is zo belangrijk dat je begrijpt dat je verantwoordelijk bent voor je eigen geluk, dat jijzelf de baas bent over je eigen leven. Deze gedachte gaan we omarmen en op het prikbord prikken, zodat je het niet kunt vergeten. Maar er is nog meer.

Je zult ook moeten inzien welke onwaarheden je jezelf al je leven lang wijsmaakt, en er vervolgens stuk voor stuk korte metten mee maken.

Waarom?

Omdat het onmogelijk is om te groeien, een nieuw mens te worden, als je niet eerst beseft waar je je nu bevindt. Het is van groot belang dat je zelfbewust wordt door na te gaan wat je allemaal over jezelf bent gaan geloven.

Ben je ooit gaan geloven dat je niet goed genoeg bent? Dat je niet slank genoeg bent? Dat je onaantrekkelijk bent? Dat je een slechte moeder bent? Ben je er ooit van overtuigd geraakt dat je het verdient om slecht behandeld te worden? Dat je nooit iets zult bereiken?

Onzin!

Het zijn allemaal leugens die je worden aangepreut door de samenleving, de media, je familie of afkomst, of eigenlijk door de duivel zelf (ja, hier komt mijn evangelische achtergrond om de hoek kijken). Het zijn gevaarlijke leugens, die funest zijn voor je eigenwaarde en je vermogen om te functioneren. En het ergste is nog dat we ze eigenlijk nauwelijks nog horen. We horen de onwaarheden die we onszelf hebben wijsgemaakt nauwelijks, omdat ze zo hard in onze oren klonken dat ze achtergrondruis geworden zijn. Iedere dag krijgen we kritiek te verduren, maar we hebben het niet eens meer door. Om te kunnen veranderen in een betere versie van jezelf is het daarom noodzakelijk dat je gaat inzien welke dingen je over jezelf bent gaan geloven, waarvoor helemaal geen bewijs bestaat. Als we kunnen vaststellen wat de kern van ons probleem is en tegelijkertijd inzien dat we dat echt zelf kunnen overwinnen, dan kunnen we onze koers wijzigen.

Het perfecte plaatje

Daarom doe ik wat ik doe. Daarom heb ik mijn website opgericht, waar ik vertel hoe je een mooi tafelstuk maakt, hoe je een geduldige moeder kunt zijn of hoe je je huwelijk kunt verbeteren.

Daarom onderzocht ik dertig verschillende manieren om je was-machine schoon te maken voor ik mijn volgers liet weten wat de beste manier is. Daarom laat ik je zien wat de beste verhouding is tussen balsamicoazijn en citroen voor de perfecte stoofpot.

Ik bespreek allerlei onderwerpen op mijn onlineplatform, maar uiteindelijk komen ze allemaal op hetzelfde neer: het zijn onderdelen van mijn leven en ik wil het leven goed doen. Mijn berichten laten zien hoe ik groei en leer – en ik hoop dat andere vrouwen er ook door groeien en bemoedigd worden.

Maar toen ik hier net mee bezig was, realiseerde ik me dat veel vrouwen denken dat zij dit soort lifestylebeelden ook moeten nastreven in hun leven. Veel van die foto's zijn echter hartstikke onrealistisch – alweer een leugen die ons wordt opgedrongen – en daarom wilde ik van het begin af aan eerlijk zijn. Ik zwoer puur en oprecht te zijn, dus voor elke fantastisch gestylede cupcakefoto die ik plaatste, deelde ik ook een foto van mezelf met aangezichtsverlamming. Wanneer ik naar een chic feest als de Oscars ging, zette ik daar een post over mijn gevecht tegen de kilo's tegenover en foto's van mezelf toen ik twintig kilo zwaarder was. Ik bespreek alles: huwelijksproblemen, postnatale depressie, gevoelens van jaloezie, angst, boosheid, of dat ik me soms lelijk, waardeloos en ongeliefd voel, enzovoorts. Ik heb geprobeerd eerlijk te zijn over wie ik ben en waar ik vandaan kom. Ik heb zelfs een foto van mijn uitgelubberde buik met zwangerschapsstriemen op internet geplaatst.

En toch krijg ik nog steeds die berichten. Vrouwen van over de hele wereld mailen me nog steeds met de vraag hoe ik het voor elkaar krijg om alles zo goed op orde te hebben terwijl zij dat niet voor elkaar krijgen. Ik kan de pijn in die mailtjes voelen. Ik kan de schaamte horen in de woorden waarmee ze hun moeilijkheden beschrijven, en dat raakt me diep.

Daarom schrijf ik ze terug. Ik vertel al die vrouwen dat ze

mooi en sterk zijn. Ik noem ze een strijder, een krijger, ik noem ze moedig. Ik spoor ze aan om niet op te geven. Dat voelt gepast om te zeggen tegen een volslagen vreemde. Maar het is niet het enige wat ik wil zeggen. Als mijn zus of mijn beste vriendin een dergelijk verdriet had, zou ik veel meer zeggen. Ik zou dit ook niet tegen een jongere versie van mezelf zeggen. Want degenen die het dichtst bij mij staan, steun en bemoedig ik op veel meer manieren. En toch wil ik niet lijdzaam toezien hoe die vrouwen over de hele wereld eraan onderdoor gaan, of hoe jij eraan onderdoor gaat.

Jij bent de baas

Natuurlijk ben je sterk en moedig, natuurlijk ben je een strijder en een krijger. Maar ik vertel je dit zo nadrukkelijk omdat ik wil dat je deze eigenschappen zélf ook ziet. Ik wil je bij de schouders pakken en je door elkaar rammelen tot je sterretjes ziet. Ik wil voor je neus blijven staan tot je de moed hebt om me in de ogen te kijken en het antwoord zelf te zien. Ik wil uit alle macht schreeuwen totdat je deze ene waarheid gelooft: jij bent de baas over je eigen leven, en als je niet uitkijkt, gaat het leven aan je voorbij.

Wees niet meer zo streng voor jezelf en laat anderen dat alsjeblieft ook niet zijn. Neem niet langer genoegen met minder dan je verdient. Koop niet langer spullen waar je eigenlijk geen geld voor hebt om indruk te maken op mensen die je niet eens aardig vindt. Eet je gevoelens niet langer op, maar vecht je erdoorheen. Probeer de liefde of vriendschap van je kinderen niet langer te kopen met eten of speelgoed, omdat dat misschien makkelijker is dan ze opvoeden. Hou op je lijf en je geest te mishandelen. Hou op! Stap nu eens uit die cirkel.

Je leven zou een reis moeten zijn van de ene bijzondere plek

naar de andere; niet een draaimolen waarin je steeds weer op dezelfde plek uitkomt.

Je leven hoeft niet hetzelfde te zijn als dat van mij. Sterker nog, je leven hoeft niet hetzelfde te zijn als dat van wie dan ook! Leef een leven dat je zélf vormgegeven hebt. Is dat moeilijk? Zeker weten! Maar wanneer je de makkelijkste weg kiest, beland je uiteindelijk weer op de bank, met twintig kilo te veel, terwijl je leven aan je voorbijtrekt.

Zal je leven morgen al veranderd zijn als je dit boek hebt gelezen? Absoluut niet! Dit proces duurt je leven lang. Je zult hopelijk mijn tips en technieken uitproberen. Een paar vind je waarschijnlijk prima, eentje voelt misschien zelfs wel als hét antwoord op al je problemen, en dan zijn er nog zevenendertig tips die je waardeloos vindt. En dan word je morgen wakker en probeer je het opnieuw. En opnieuw. En opnieuw.

Je zult het namelijk niet in één keer perfect doen. Je zult in oude gewoontes vervallen. Of een halve verjaardagstaart naar binnen proppen als niemand kijkt, tegen je man schreeuwen, of de hele maand te veel wijn drinken. Je zult in een sleur raken omdat dat nu eenmaal bij het leven hoort.

Maar wanneer je inziet dat jij de touwtjes in handen hebt, zul je ook weer opstaan en het opnieuw proberen. En je zult blijven doorgaan totdat je niet meer anders weet dan dat jij de baas bent. Dan wordt het een manier van leven en word je zoals je bedoeld bent.

Je potentie vervullen

Het is goed om hier, helemaal aan het begin van dit boek, de vraag te stellen welke rol het geloof speelt in dit verhaal. Als christen leerde ik altijd dat God de touwtjes in handen heeft, dat God een plan had voor mijn leven. En ik ben er tot in mijn

tenen van overtuigd dat dit zo is. Ik geloof dat God onvoorwaardelijk van ons allemaal houdt. Maar ik denk niet dat dat betekent dat we de gaven en talenten die Hij ons gegeven heeft moeten verkwanzelen omdat we al goed genoeg zijn. Een rups is fantastisch, maar als de rups altijd een rups zou blijven, zou besluiten dat ‘goed’ goed genoeg is, dan lopen we dat prachtige wezen dat de rups had kunnen worden mis.

Jij hebt meer in je mars dan je nu laat zien.

Dát wil ik eigenlijk zeggen tegen die vrouwen die me om advies vragen. Het klinkt misschien hard, maar na deze stelling volgt een zoete waarheid: jij hebt meer in je mars dan je nu laat zien, en je kunt helemaal zelf bepalen wat je met deze kennis doet.

Toen kreeg ik een ingeving.

Wat nu als ik een heel boek zou schrijven over al mijn worstelingen en ook zou uitleggen hoe ik ze de baas ben geworden?

Wat als ik open zou zijn over al mijn fouten en beschamende momenten?

Wat als ik zou vertellen dat ik soms zo boos word dat ik tegen mijn kinderen schreeuw? Niet roep, niet gil, niet scheld, maar zo hard schreeuw dat ik misselijk word wanneer ik er later aan terugdenk?

Wat als je zou weten dat ik waarschijnlijk drie gaatjes in mijn gebit heb omdat ik doodsbang ben voor de tandarts?

Wat als ik zou schrijven over mijn cellulitis, of over die derde soort van borst tussen mijn arm en mijn echte borst, die je ziet als ik een topje draag? En heb ik het al gehad over de vetkwabben op mijn rug? Of het haar dat uit de moedervlek op mijn gezicht groeit? Of mijn onzekerheden?

Wat als ik aan het begin van dat boek zou vertellen dat ik als volwassen vrouw een keer in mijn broek heb geplast, en dat dat niet de eerste keer was, en ook niet de laatste keer zal zijn?

En wat als ik zou vertellen dat ik, ondanks mijn tekortkomingen – of ze nu grappig, beschamend, pijnlijk of onsmakelijk zijn – tevreden ben met mezelf? Dat ik van mezelf houd, zelfs als ik dingen doe waar ik niet trots op ben? En dat dit kan omdat ik weet dat ik degene ben die de touwtjes in handen heeft?

Ik bepaal wat voor persoon ik word. Door Gods genade word ik morgen weer wakker en krijg ik een nieuwe kans om het beter te doen.

Door Gods genade krijg ik al zesendertig jaar lang steeds weer de kans om dingen uit te proberen (zoals een ovenschotel maken met brood en kaas), waardoor ik er nu supergoed in ben. En op andere vlakken (zoals het beheersen van mijn angsten) blijf ik steeds weer mijn best doen om mezelf te verbeteren.

De ellenlange leugenlijst

Het is een levenslange reis, maar de wetenschap dat ik iedere dag weer leer en groei, geeft me rust en zorgt ervoor dat ik tevreden ben met mezelf.

Dus als je vraagt waarmee ik geworsteld heb, welke leugens ik veel te lang lang over mezelf geloofd heb, dan kan ik een ellenlange lijst opstellen. Zo lang zelfs dat ik besloten heb om aan iedere leugen een apart hoofdstuk te wijden.

Elk hoofdstuk van dit boek begint met een leugen waarin ik geloofde. Daarna vertel ik hoe die leugen me in de weg stond, me pijn deed en er soms zelfs voor zorgde dat ik anderen pijn deed. Maar door die leugens te erkennen, heb ik ze ontkracht.

Ik zal met je delen wat ik in mijn leven veranderd heb om het gevecht tegen die leugens te winnen – sommige leugens ben ik voorgoed de baas, door andere word ik nog steeds heen en weer geslingerd tussen mijzelf en mijn eeuwige onzekerheden.

In dit boek staan mijn grootste en vernietigendste onzeker-

heden opgetekend, in willekeurige volgorde. Ik hoop dat je erdoor bemoedigd wordt. Ik hoop dat je nuttige ideeën opdoet. En boven alles, mooie vrouw, hoop ik dat je rust vindt in de wetenschap dat je oneindig veel potentie hebt. En bedenk in moeilijke tijden dat blijven doorgaan het enige is wat nodig is.

Liefs, Rachel

HOOFDSTUK 1

De leugen:

Mijn geluk ligt buiten mijzelf

Ik heb vorige week in mijn broek geplast.

Niet helemaal zeiknat, zoals die keer toen ik als tienjarige op zomerkamp was. We deden vlaggenroof en ik kon het echt niet meer ophouden. Ik wilde niet dat anderen zagen dat ik net in mijn broek had geplast, dus goot ik een fles water over mezelf leeg. Ik had bedacht dat als al mijn kleren nat waren, niemand – en vooral mijn vlam Christian Clark niet – iets in de gaten zou hebben. Zelfs toen was ik al vindingrijk.

Vonden anderen het dan niet vreemd dat ik opeens kletsnat was?

Waarschijnlijk wel.

Maar ik was liever een vreemde vogel dan een broekplasser.

Vorige week plaste ik dus niet zó erg in mijn broek. Dit was gewoon zoals een moeder die drie kinderen heeft gebaard wel eens wat druppeltjes verliest.

Een geboorte is als een raketlancering. Alles op weg naar buiten wordt vernietigd, en ja mensen, soms plas ik daardoor in mijn broek. Als je dit maar een vies verhaal vindt, neem ik aan dat je nog nooit last hebt gehad van incontinentie – en dan

feliciteer ik je van harte. Maar als dit je logisch in de oren klinkt, dan heb je dit probleem waarschijnlijk ook – en moest je net vast grinniken, omdat je ook weleens zoiets hebt meegemaakt.

Ik was met de jongens aan het trampolinespringen in de achtertuin en een van hen riep dat ik m'n tenen in de lucht moest aantikken. Dat is het enige kunstje dat ik op een trampoline kan, en je begrijpt natuurlijk wel dat als ik mezelf eenmaal op dat verende, levensgevaarlijke ding heb gehesen, ik alles geef wat ik in me heb. Het ene moment zweefde ik door de lucht als een cheerleader en het volgende moment was mijn broek nat. Niemand had het gemerkt, als je mijn trots niet meerekent, maar het was wel degelijk gebeurd. Ik bleef springen, zodat mijn broek door het briesje weer kon opdrogen. Ik ben vindingrijk, weet je nog? De timing was ook perfect, want nog geen dertig minuten later werd mijn ingeplande Facebookbericht gepost, waarin ik jurken aan het passen was voor de Oscars.

Voordat je nu verkeerde conclusies trekt: ik ben niet belangrijk genoeg om naar de Academy Awards te gaan, hoor. Maar ik ben wel met een enorme hunk getrouwd. Hij is eigenlijk ook niet belangrijk genoeg, maar zijn werk is dat wel. En dat betekent dat ik soms een prinsessenjurk mag dragen en gratis wijn mag drinken in prachtig verlichte balzalen. Bij dit soort gelegenheden plaats ik foto's van ons op Instagram en Facebook met prachtige kapsels en schitterende outfits, en het internet slaat dan helemaal op hol. Ik krijg stevast berichtjes van mensen die zeggen dat ik zo'n glameus leven heb, en hoe stijlvol, chic en perfect mijn wereld wel niet is. En wanneer ik die reacties later lees, kan ik alleen maar denken: ik heb net in het openbaar, in het bijzijn van anderen, in mijn broek geplast! Ik ben in de lucht naar de wc geweest, toen ik mijn hamstrings in onnatuurlijke posities wilde manoeuvreren om indruk te maken op mijn driejarige.

Mensen, ik ben zo glamourloos als maar zijn kan.

En dat bedoel ik echt niet op zo'n manier zoals beroemdheden een soort 'sterren zijn net mensen' willen uitstralen. Zoals die keer dat Gwyneth Paltrow zonder make-up over straat ging en met haar perfecte huid en engelenblonde haar wilde doen alsof ze maar een gewoon meisje was, zelfs in haar T-shirt van vierhonderd dollar.

Nee, ik bedoel dit letterlijk.

Ik ben niet glamoereus. Ik ben zeker weten een van de grootste nerds die je maar kunt tegenkomen. Als ik je door mijn website met mooie lifestylefoto's of door mijn glanzende haar op Instagram de verkeerde indruk heb gegeven, laat ik dan even heel duidelijk zijn: ik ben geen perfecte vrouw, geen perfecte moeder, geen perfecte vriendin of werkgever, en al helemaal geen perfecte christen. Zelfs niet een beetje. Ik kan niets perfect. Of nou ja, misschien gerechten maken en opeten die voornamelijk bestaan uit kaas. Maar al het andere, het leven zelf? Man, wat vind ik dat vaak moeilijk!

Ik denk dat het belangrijk is dat ik dat zeg. Belangrijk genoeg zelfs om een heel boek te baseren op dat idee, omdat ik zeker wil weten dat je de boodschap hoort.

Ik maak heel veel grote en kleine fouten, en dan verdien ik nog wel mijn geld met andere vrouwen vertellen hoe ze hun leven kunnen verbeteren. Ik, met mijn sportoefeningen en zelfgemaakte gezichtsscrub. Ik, met mijn tips voor een lekkere kerstmaaltijd en mijn gedetailleerde lijst van hoe je een goede moeder kunt zijn. Ik maak fouten.

Steeds weer.

Lees dit goed, want ik wil dat je begrijpt dat we allemaal te kortschieten. Maar al ga ik steeds weer de fout in, ik laat me er niet door tegenhouden. Nog steeds sta ik iedere dag weer op en probeer ik opnieuw een betere versie van mezelf te worden. Op sommige dagen voelt het alsof ik daar steeds dichterbij kom. Op

andere dagen eet ik roomkaas als avondeten. Maar het geschenk van het leven is dat we morgen weer een nieuwe kans krijgen.

We leven in een ‘alles-of-niets-samenleving’, die tegen ons zegt dat we perfect moeten zijn, denken en praten, en dat we anders beter meteen de handdoek in de ring kunnen gooien en het niet eens meer hoeven te proberen.

Het lijkt wel alsof vrouwen in de loop van de geschiedenis de verkeerde informatie gekregen hebben. Of misschien moet ik zeggen dat we zóveel verkeerde informatie gekregen hebben dat we onze handen van het hele leven afgetrokken hebben. We leven in een ‘alles-of-niets-samenleving’, die tegen ons zegt dat we perfect moeten zijn, denken en praten, en dat we anders beter meteen de handdoek in de ring kunnen gooien en het niet eens meer hoeven te proberen.

En daar maak ik me nog het meest zorgen om: dat je het ook niet meer probeert. Ik krijg berichtjes van lezers en zie duizenden reacties op mijn socialemediakanalen. Er zitten vrouwen tussen die zich zo overweldigd voelen door het leven dat ze het hebben opgegeven. Ze zijn een soort zwerfafval dat wordt meegevoerd door het getij. Ze vonden het te moeilijk om het spel te blijven spelen en doen daarom helemaal niet meer mee. Natuurlijk, ze zijn er nog wel. Ze gaan nog steeds naar hun werk, koken nog steeds en zorgen nog steeds voor hun kinderen, maar ze lopen altijd maar achter de feiten aan. Ze voelen zich overweldigd door het leven.

Je zou niet altijd bedolven moeten worden onder het leven. Het leven is niet bedoeld om te overleven – het moet geleefd worden!

Natuurlijk zul je soms het gevoel hebben dat je de controle verliest, maar de momenten waarop het voelt alsof je verdrinkt,

zouden maar kort moeten duren en niet je hele leven! Het kostbare leven dat je gekregen hebt, is als een schip dat over de oceaan vaart, en jij bent de kapitein. Er komen vast weleens tijden dat je wordt meegesleurd door de storm, dat het dek overstroomt en dat de mast in tweeën breekt. Dat zijn de momenten dat je weer moet opkrabbelen om de boot emmertje voor emmertje leeg te hozen. Dan moet je de strijd aangaan en het roer omgooien. Dit is jóúw leven. Jij speelt de hoofdrol in je eigen verhaal.

Dat betekent niet dat je egoïstisch moet worden. Dat betekent ook niet dat je je geloof vaarwel moet zeggen of niet langer kunt geloven in iets wat groter is dan jijzelf. Het betekent dat je de verantwoordelijkheid voor je eigen leven en je eigen geluk gaat dragen. Om het anders, harder te zeggen – zelfs als je nu het liefst een klap in mijn gezicht wilt geven: als je ongelukkig bent, is dat je eigen schuld.

En wanneer ik ‘ongelukkig’ zeg, bedoel ik ook ongelukkig. Ik bedoel niet ‘depressief’. Een echte depressie heeft te maken met je genen en de chemische balans in je lijf. Ik heb zelf ook met depressies geworsteld en leef dus als geen ander mee met iemand die daarmee te maken krijgt. Ik bedoel ook niet ‘verdriet’. Verdriet of rouw door omstandigheden die buiten jouw invloed liggen – zoals het hartverscheurende verlies van een dierbare – is niet iets waar je snel of makkelijk overheen komt. Met zulke gevoelens moet je de confrontatie aangaan, want anders lukt het je nooit om de draad van het leven weer op te pakken.

Wanneer ik ‘ongelukkig’ zeg, bedoel ik: ontevreden, instabiel, gefrustreerd, boos. Dat zijn een paar van de emoties waardoor we liever voor ons leven wegvlugten dan het met open armen te ontvangen. Want gelukkige mensen – mensen die negentig procent van de tijd genieten van het leven – bestaan echt. Je kent ze zelf vast ook wel. Sterker nog, je leest nu een boek dat geschreven is door een gelukkig mens.

Ik ben niet goed genoeg

***Ik zou onderhand toch al
meer bereikt moeten hebben***

Ik begin morgen

Allemaal leugens!

Veel vrouwen maken zichzelf hun leven lang van alles wijs. De leugens die we onszelf vertellen zijn de schadelijkste leugens van allemaal, omdat ze geen tegenwicht krijgen. Maar daar komt nú verandering in! Want Rachel Hollis houdt je een spiegel voor die *niet* liegt, en ze geeft je een schop onder je kont die je nog heel lang blijft voelen. In dit boek schuwt zij het niet om zelf pijnlijk eerlijk te zijn, maar vooral ook niet om jou pijnlijk duidelijk te maken dat je moet stoppen met jezelf voor de gek houden.

Wil je écht morgen beginnen? Wil je écht meer bereiken? Wil je écht weten dat je goed genoeg bent? Rachel Hollis helpt je op weg. Maar je moet het uiteindelijk zelf doen, hoor. Daar gaan we niet omheen draaien.

'Rachel Hollis is eerlijk en grappig en bizar en er valt zoveel te leren van haar kwetsbaarheid. Dit boek is niet voor watjes. De regie nemen over je eigen leven is niet makkelijk, het loskomen van je eigen ongezonde gedachtepatronen vergt moed. Maar het goede nieuws is dat het niets met aangeboren talent te maken heeft en alles met keuze.'

– Rachel Rosier, presentator *Checkpoint*

ISBN 978 90 2395 797 3 NUR 707



9 789023 957973

www.kokboekencentrum.nl

 **PUUR** 