

ELINE HOOGENBOOM



#not
so *durf te falen*
perfect

Not so perfect

ELINE HOOGENBOOM

#not
so *durf te falen*
perfect

KokBoekencentrum Uitgevers • Utrecht

Ontwerp omslag: bij Barbara
Ontwerp en opmaak binnenwerk: Studio Mol
Fotografie omslag en binnenwerk: Nienke van Denderen
Visagie: Tres Jolie Visagie

Tweede druk, 2019

ISBN 978 90 435 3210 5
ISBN e-book 978 90 435 2936 5
NUR 450
www.kokboekencentrum.nl

© 2018 KokBoekencentrum Uitgevers, Utrecht

Alle rechten voorbehouden

KokBoekencentrum Uitgevers 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 gebruikge-
maakt van papier waarvan het zeker is dat de productie niet tot bosver-
nietiging heeft geleid.

Inhoudsopgave

Inleiding	15
Hoofdstuk 1 # WIE BEN JIJ?	23
Wat bepaalt wie je bent?	23
Geniet van wie je bent	32
Een crisis brengt je dichterbij jezelf	43
Het duister is niet donker	45
Interview Jorieke Eijlers-Fredrikze	51
WORK IT	56
Hoofdstuk 2 # UNDER CONSTRUCTION	59
Een perfect leven, wat is dat eigenlijk?	69
Werk in uitvoering	73
Het imperfecte leven	75
Strijd de goede strijd	77
WORK IT	85

Hoofdstuk 3 # FALEN	87
Waarom denken we dat we niet mogen falen?	89
We kunnen niet meer omgaan met mislukking	92
Perfectionisme	96
Je kunt niet alles	106
En de kerk dan?	112
Waarom falen geen mislukken is	116
Interview Marit Smit	123
WORK IT	127
Hoofdstuk 4 # SOCIAL MEDIA	129
Not so perfect op social media	129
Hoe eerlijk kun je zijn?	136
Meer offline	146
Wees je bewust van wat je laat binnenkomen	149
Interview Cynthia Schultz	163
WORK IT	168
Hoofdstuk 5 # HET PERFECTE PLAATJE	171
Hoge eisen	176
Ideaalplaatje aan diggelen	187
In het nu leven	189
Het dankbaarheidsperspectief	199
Interview Charlotte van Egmond	205
WORK IT	210
Hoofdstuk 6 # WANHOOP	215
Wat betekent het lijden?	221
Dicht bij God	227
Elke dag opnieuw Zijn vrede vinden	228
Interview Alet Malda	231
WORK IT	236

Hoofdstuk 7 # STRIEMEN	239
Zijn striemen hebben mij genezen	241
Wachten	245
Jouw levensboek	246
WORK IT	250
Hoofdstuk 8 # GENADE	253
Genade zo groot	256
Voor alles is een tijd	258
LEEF!	262
WORK IT	265
Hoofdstuk 9 # NOT SO PERFECT LEVEN	267
Mijn zes lessen voor een niet zo perfect leven	267
Mijn #notsoperfect playlist	278
Let's start a movement!	281
Meer zien, lezen, luisteren	285
Bronnen	287



Wie ben ik?

Ik ben Eline, 33 jaar oud en getrouwd met Johannes. Nog niet zolang geleden ben ik verhuisd van mijn appartementje op twintig hoog in Utrecht naar een boerderij op het Veluwe platteland. Verrassend genoeg past dat allebei bij me, ik kan mezelf dus geen stadsmens of dorpsmens noemen. De combinatie waarin ik nu zit, is perfect voor me: ik woon in een dorp, maar kom nog vaak in de stad. En dat heb ik ook wel nodig. De natuur doet me tot rust komen, maar in de stad voel ik dat ik lééf.

Ik hou van gezelligheid, het huis gezellig maken voor bezoek, recepten uitzoeken om voor anderen te koken, op zaterdagochtend de krant lezen in bed met een kopje koffie. Ik vind alles wat rood is mooi en alles met stippen ook. Mijn hele leven al – en ik denk dat het niet meer overgaat. Ik ben vrij schaamteloos en nee, daar heb ik geen wijn voor nodig. Ik lach en

praat vrij hard en lijk dus iemand die graag aanwezig is, maar stiekem heb ik weleens moeite mijn plek in te nemen. Ik ben een zondagskind en heb vaak mazzel: net de laatste parkeerplek voor de deur, prijzen winnen (ja echt, van kookboeken tot duizend euro shoppen met een styliste tot een weekendje Disneyland Parijs, ik heb het allemaal gewonnen). Ik denk heel snel en bedenk ook graag oplossingen. Ik ben niet altijd goed in grenzen aangeven, maar vind ook dat je soms best een beetje over je grens mag gaan als het een ander helpt. En ik hou heel erg van de buitenlucht en ga daarom graag wandelen, weer of geen weer. Maar als ik kan schaatsen op natuurijs ben ik helemaal dolblij. Ik hou van mensen om me heen en kan beter werken met wat geroezemoes om me heen dan in een compleet stille ruimte. Ik heb een slechte muzieksmaak en hou onder andere van Nederlandse rap.

Ik heb een hekel aan perfect en aan nep. Het feit dat we een nieuwbouwhuis gekocht hebben en dat we alles zelf kunnen inrichten vind ik aan de ene kant supertof, maar aan de andere kant heb ik ook de neiging om één muur gewoon van beton te laten, om maar iets te hebben wat niet zo perfect is. Gelukkig zijn manlief en ik vrij lomp ingesteld en zal het niet lang duren voordat er een grote put in ons mooie keukeneiland zit. Zo ging het namelijk ook met onze prachtige luxe witte badhanddoeken die we van mijn familie als cadeau voor de bruiloft kregen: na één keer wassen waren ze lichtroze. En onze echt eikenhouten tafel waar we zo trots op waren had binnen een paar dagen een bizar grote rode vlek waarvan we nog steeds niet weten waar die vandaan kwam. I love it. Imperfecties maken het leven mooi, vind ik. Ze doen even pijn, maar dan zit er niets anders op dan ze te omarmen. Inmiddels ben ik in de levensfase dat ik die imperfecties van mezélf

PERFECTLY
imperfect

steeds beter kan omarmen. Zal ik eerlijk zijn en er een paar noemen?

- Ik praat razendsnel. Zo snel dat ik oudere mensen vaak met grote ogen naar me zie kijken als ik tegen ze praat. Als ik in gesprek zit met iemand zie ik regelmatig dat de hoeveelheid informatie die ik over diegene uitstort echt te veel is. Dat is onhandig, want ik sta regelmatig voor groepen en moet dan enorm opletten. Een boodschap komt nu eenmaal beter aan als die gebracht wordt met punten ertussen. Hier heb ik lang van gebaald en ik was altijd jaloers op mensen die kalm en bedachtzaam praatten. Nog steeds weleens. Maar ik weet nu ook dat het gewoon iets is wat bij me hoort. En ik kan ook nog eens het dubbele kwijt in Insta stories.
- Ik kan slecht tegen kritiek. Als mensen feedback geven of het niet met me eens zijn, heb ik de neiging om snel in de tegenaanval te gaan in plaats van eerst even te luisteren. Ik ben nu aan het leren om niet meteen mijn mond open te trekken, maar eerst af te wachten en te bedenken wat ik ervan vind en waarom het me raakt.
- Ik ben best onzeker. Dat komt onder andere door wat ik heb meegemaakt in mijn verleden. Ik ben best vaak voor anderen aan het bedenken wat ze van mij zullen denken. En dat is soms best vermoeiend.
- Ik ben altijd iets (of veel) zwaarder dan ik zou willen. Heel toepasselijk: voor de fotoshoot bij dit boek wilde ik graag nog wat kilo'tjes kwijt. Maar wat bleek toen ik op de weegschaal ging staan? Ik was zwaarder dan ooit. Echt, dan ooit. Op mijn allerzwaarst was ik nadat mijn vorige relatie uitging: 86 kilo. Daarna heb ik vaak geschommeld tussen 80 en 86 en toen ik ging trouwen ben ik in een jaar van 86 naar 74 kilo gegaan. Maar nu, bijna anderhalf jaar later, weeg ik 88 kilo! Ik weet

niet wat er is gebeurd. Ik eet altijd vrij gezond, maar ik eet ook veel. En ik eet vaak buiten de deur en ben dol op boterhammen en minder op sla. Als ik het druk heb, schiet sporten erbij in. Maar zoveel in een jaar?! Ik vind het wel bizar. Enfin, ik moet het er maar mee doen want ik heb ook geen zin om op een soort crashdieet te gaan en dat zou ook wel heel erg mijn boodschap ondermijnen dat je je imperfecties moet omarmen. Dus sta ik met mijn 88 kilo vrolijk op de foto voor jullie. Hoewel ik niet van perfect en nep hou, hou ik er wel erg van om mezelf op te maken en ben ik dol op mooie kleren. Ik heb er zelfs een mening over als vrouwen grijs dragen, want dat is gewoon geen kleur. Je moet jezelf kleur gunnen, vind ik, want dat maakt het leven leuk en versterkt je mooie ik. Vrouwen die grijs dragen, verbergen zichzelf. Dat is echt jammer! Ik waardeer het dus erg als mensen hun best doen er leuk en verzorgd uit te zien en kan daar echt van genieten. En ik voel mezelf gewoon ook net wat fijner als ik een lekker lippenstiftje op heb en mijn haar goed zit...

Misschien vind je het leuk om te weten wat voor werk ik doe? Ik was tot voor kort directeur van Huis van Belle, een grote meidencommunity voor christelijke tienermeiden en hoofdredacteur van het tijdschrift *Belle*. Het is een grote stap dat los te laten, helemaal omdat ik het zelf heb opgericht, maar na zes jaar is het tijd voor nieuwe dingen. Ik gebruik de ervaringen die ik op heb gedaan bij Huis van Belle – sociaal ondernemen, een website succesvol maken en een tijdschrift in de markt zetten – om vrouwelijke ondernemers te adviseren bij hun bedrijf. Daarnaast werk ik voor organisaties als adviseur op het gebied van branding, online en pr. Mijn hart ligt bij het empoweren van meiden en vrouwen en hen helpen tot hun bestemming te komen, zowel zakelijk als privé.



Inleiding

Het idee voor dit boek ontstond bijna drie jaar geleden. Om me heen zag ik veel leeftijdsgenoten, maar vooral ook veel twintigers – en ach, eigenlijk ook de tieners waar ik voornamelijk mee werkte – worstelen met het begrip falen. Het falen van zichzelf, maar ook het falen van het leven. Het viel me op dat deze generaties grote moeite hebben om om te gaan met tegenslag. Ik zag ook dat ze wanhopig hard hun best deden iets van het leven te maken en dat ze van dat harde werken regelmatig over de kop gingen. Ik maakte regelmatig mee dat stagiaires burn-out raakten en hoorde dat van organisaties om me heen ook. Ik verbaasde me er vooral over dat ze zo slecht waren in het aangeven van hun grenzen en zo moeilijk om hulp konden vragen. Dat merkte ik ook in mijn eigen leven: waarom kostte het me toch voortdurend zoveel moeite om niet te hard te werken? Waarom voelde ik me met regel-

maat onzeker over de vraag of ik wel genoeg deed? Toen ik een keer echt hard faalde, schrok ik er zo erg van dat ik er zo slecht mee kon dealen dat dat voor mij aanleiding was om ook mezelf hierop flink te onderzoeken.

Ik vroeg me ook af hoe het zat met de invloed van het geloof. Wat ik hierboven beschrijf, is niet alleen mijn eigen observatie, maar wordt ook beschreven in diverse boeken. Maar daarin speelde geloof geen rol. Ik vroeg me af: hoe zit dat, als je weet dat liefde en genade belangrijke onderdelen zijn van geloof, waarom lukt het deze generaties (en mezelf) dan vaak niet zo liefdevol naar onszelf te kijken?

We horen als (christelijke) vrouwen zo vaak dat we waardevol zijn, dat God ons een parel vindt... en toch leggen we de lat voor onszelf enorm hoog. Ik wil met dit boek graag eens naar die kant kijken. Waarom streven we, ondanks dat we weten dat het niet kan, toch naar een perfect en gelukkig leven? Want het leven is niet maakbaar. En we redden het niet altijd. Want dat dat leven soms moeilijk wordt en tegenzit, daar kunnen we wel van uitgaan.

Natuurlijk moeten we elkaar bemoedigen en vertellen dat we tot grote dingen in staat zijn. Dat God wonderen kan doen. Die dingen zeg ik ook tegen mijn team van de Alphacursus en ik zie het gebeuren. Maar weet je wat ik daar vooral van leer, van de grote dingen die ik daar zie gebeuren? Dat *God* tot grote dingen in staat is, ondanks mij. Ik denk dat we met regelmaat veel te groot van onszelf denken. Dat is ook exact wat Tim Keller zegt in *Bevrijd van jezelf*: ons grootste probleem is niet dat we te min van onszelf denken, maar dat we te groot van onszelf denken.

Ken je de rubriek '1800' in *de Volkskrant* waarin iemand, die totaal van gedachten is veranderd, vertelt waarom hij nu zo

Laat gaan
wie je
denkt te
moeten zijn



BRENÉ BROWN

anders over dat issue denkt? Zo is het met mij een beetje op dit gebied. Ik denk dat we juist wat kleiner van onszelf moeten denken en wat groter van God. Het universum draait niet om ons, echt niet. De wereld draait gewoon door als wij er niet zijn.

In de kern is mijn boodschap niet heel veel veranderd: ik geloof nog steeds dat we mogen geloven dat we enorm gewenste wezens zijn die naar Gods beeld zijn gemaakt (Psalm 139), maar wil met dit boek juist ook benadrukken dat we niet zo volmaakt zijn. We leven een niet zo perfect leven waar we met z'n allen maar een beetje doorheen struikelen. Laten we eerlijk zijn.

Tja en waarom ik? Waarom schrijf ik dit boek? Dat heb ik mezelf ook afgevraagd – tot de laatste letter die ik op papier heb gezet. Elke dag (en nacht, jammer genoeg) weer. Denk ik dan juist niet te groot van mezelf, als ik dit wil meegeven? Misschien wel. Vast wel. Maar wat bij mij begint als zacht boren vanbinnen, eindigt dan vaak in het gewoon maar doen. Ken je die quote ‘Say yes and you figure it out afterwards’? That’s me. Voor ik het wist had ik tegen mijn uitgever gezegd: Ik wil een boek schrijven. En had ik een deadline. Zo werkt het voor mij. Ik doe graag dingen die ik eng vind en die me uitdagen. Desalniettemin heb ik regelmatig gedacht: zul je zien, schrijf ik een boek met als ondertitel ‘Durf te falen’ en moet ik zelf aankondigen dat dit één groot faalproject is geworden, dat ik het drie maanden moet uitstellen of erger: dat het er helemaal niet komt. Dan had ik daar ongetwijfeld weer een mooi verhaal van gemaakt waardoor het niet zo erg als falen voelde, maar toch...

Ik durf dit boek ook te schrijven omdat ik eigenlijk gewoon wil delen wat ik geleerd heb. Ik voel me aangemoedigd door

vrouwen die me op social media berichtjes sturen dat ik hen inspireer, dat ze het fijn vinden om mijn leven te volgen omdat ik er zo eerlijk over ben. Ik vind het te gek om te zien als iemand een boek aan het lezen is waar ik veel aan heb gehad of een berichtje krijg van een jonge vrouw die voor het eerst een ochtend in haar eentje naar het strand is gegaan omdat ze mij dat ook zag doen op insta. Ik heb zelf ook altijd veel aan voorbeelden in mijn leven die eerlijk zijn over hun issues. Dit boek is dan ook vooral mijn eigen zoektocht naar de antwoorden op de vragen die ik mezelf de afgelopen jaren stelde: Waarom kunnen we zo slecht tegen tegenslag? Wat maakt het leven de moeite waard, ook als het niet gaat zoals we hebben bedacht? Hoe kunnen wij als ‘verwende’ generatie toch iets goeds meegeven aan de komende generaties en iets betekenen voor de wereld?

Ik heb er veel over gelezen en deel dus ook heel veel wijsheden van anderen. Echt niet alles in dit boek komt van mijzelf (als het van iemand anders is, quote ik diegene duidelijk). Ik geef graag door wat mij heeft geholpen in de hoop dat het jou ook helpt. En ik vind het tof dat zoveel vrouwen hun verhalen met mij hebben gedeeld op Instagram en in de interviews. Ik wil graag deze verhalen doorgeven, juist omdat ik niet de waarheid in pacht heb. Het is echt een zoektocht geworden waarin ik andere vrouwen heb meegenomen en hun wijsheden wil ik ook graag met jou delen.

Wees je er verder van bewust dat ik door mijn bril kijk en dat mijn visie anders kan zijn dan die van jou. Ik heb talloze artikelen en boeken gelezen over dit onderwerp, maar wie weet heb ik wel een enorme tunnelvisie ontwikkeld. Blijf alsjeblieft ook door je eigen bril kijken en bepaal je eigen mening hierover. Zoals Wil Doornenbal zegt: ‘Mensen zijn geen blokken

die allemaal keurig rechtop in de blokkendoos liggen.’ Er ligt er vaak eentje scheef. En dat is oké. Dit boek moet je niet het gevoel geven dat het allemaal op een bepaalde manier moet of dat je weer perfect moet zijn in het #notsoperfect zijn. Hoe dan ook hoop ik dat het je lukt, met vallen en opstaan, om een niet zo perfect leven te gaan leiden waar jij perfectly happy mee bent. En dat je eerlijk(er) durft te zijn over wat er in dat leven niet helemaal lekker gaat, zodat we als vrouwen elkaar daarmee bemoedigen. Ga je mee op mijn zoektocht?

Eline

P.S. Volg je mij al op insta? Ik probeer daar zo eerlijk mogelijk over mijn leven te zijn, ook al weet ik dat het niet honderd procent kan (lees blz. 136). Ik wil graag met elkaar een movement beginnen om eerlijk(er) te zijn op social media zodat we elkaar kunnen bemoedigen!
@elinehoogenboom



elinehoogenboom

Volgen

Eline Hoogenboom Adviseur ondernemers • Founder
[@huisvanbelle](#) • Social media & PR • Who run the
world? Girls! • Loved bij God • [#notsoperfect](#) • [#famlife](#)



This is me!



Hoofdstuk 1

Wie ben jij?

Wat bepaalt wie je bent?

Ik maak de grote openslaande deur naar binnen open en hang over mijn Franse balkon op twintig hoog. Het is vier uur 's nachts en ik kan niet slapen. Ik ben wakker geworden met een leeg en verdrietig gevoel en lag te woelen in mijn bed. Dan maar eruit. Ik staar in het uitzicht met hoge gebouwen, lichtjes en af en toe een auto op de snelweg. Er zijn tijden dat de wereld echt een beetje stilstaat en er zelfs nauwelijks auto's rijden op een bijna lege weg. Heerlijk vind ik dat. Ik vind de leegte in mijn eigen leven pittiger. Ik ben nu bijna drie jaar single en nader de dertig. Zo nu en dan slaat de eenzaamheid toe en vraag ik me af waar 'hij' blijft. Mijn leven lijkt soms stil te staan. Ik werk hard, een beetje te, en heb fijne vrienden en een fijn huis en sinds een tijdje houd ik geen stukje maand meer over aan het eind van mijn geld. Maar ik ben wel alleen. En

als er geen relatie is, groei je voor mijn gevoel ook nergens heen en komt continu die vraag naar boven: 'Is dit alles?'

Ik vind het moeilijk om niet te weten wanneer hij dan precies komt. Want ergens heb ik er wel vertrouwen in dat er iemand gaat komen. Maar wanneer? En wacht ik daar dan op of sla ik ondertussen andere wegen in?

Ik vraag het aan God. 'Hoe lang nog, God? Wat heeft U voor me in petto? Ik wil echt heel graag op U vertrouwen en dat doe ik ook, maar zo nu en dan vind ik het behoorlijk lastig om geduld te hebben. Zo heeft U me ook niet echt gemaakt. Met geduld.'

Ik heb meer dan een jaar liefdesverdriet gehad om mijn vorige relatie die op een heel pijnlijke wijze uitging. Ik dacht echt dat hij de liefde van mijn leven was en hem loslaten heeft me heel veel tijd en tranen gekost. Maar inmiddels is de tijd aangebroken dat er weer ruimte is voor een nieuw iemand. Heel vaag voel ik een klein sprankje vertrouwen. God heeft Zich in mijn leven al heel vaak trouw getoond. Niet door altijd (meteen) te doen waar ik om vroeg, maar wel door Zichzelf te laten zien en heel veel dingen in mijn leven goed te maken of me te leren vrede te hebben met mijn situatie.

Ik wacht af...

In mijn single periode ben ik veel bezig geweest met de vraag wat mijn identiteit bepaalt. Doordat je een gemis in je leven ervaart – je voldoet uiteindelijk toch niet aan het plaatje van een relatie hebben – word je best wel op jezelf teruggeworpen. Net zoals wanneer je geen kinderen krijgt. Die relationele zaken lijken in onze maatschappij ons behoorlijk te definiëren. Het is het standaardplaatje in reclames, in bladen maar ook in kerken. Uit onderzoek blijkt dat bijvoorbeeld vrouwen die

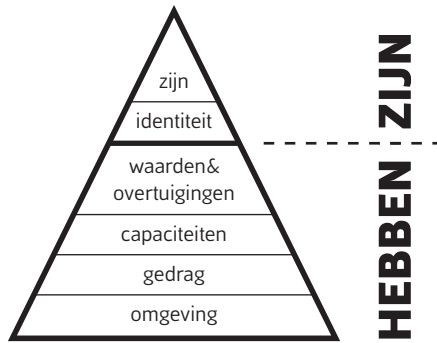
moeder zijn dat veel eerder als belangrijk onderdeel van hun identiteit zien dan mannen. Je wordt in het geval van zo'n gemis dus teruggeworpen op de vraag: wie of wat bepaalt eigenlijk wie ik ben? Ik vond dat als single erg ingewikkeld.

In dit proces, dat ik zag als een puzzel waar steeds weer een stukje werd aangelegd, is een lezing die Arie de Rover kwam houden in onze kerk belangrijk geweest. Ik was toen nog volop op zoek naar antwoord op de vraag wie ik was, ik zat midden in het verwerken van mijn verleden en had een rommelige relatie met mijn ouders. Met mannen ook, trouwens. Het is een wonder dat ik zoveel vriendschappen heb die vaak al meer dan vijftien jaar meegaan.

Tijdens die zoektocht kwam ik terecht op een gemeenteavond over identiteit. De Rover vertelde hoe belangrijk het is om de basis van je *zijn* vast te leggen in God. Even in mijn woorden: Hij is de basis van je bestaan, lees maar eens in Psalm 139.

Identiteit is een lastig onderwerp, want wat bepaalt nou wie jij bent? In de filosofie en wetenschap zijn ook heel veel stromingen die daar anders over denken. Sommigen zeggen: Ik denk, dus ik ben. Maar het kan ook zijn: Ik voel, dus ik ben. In elke maatschappij is identiteit weer aan het verschuiven. Neem de consumptiemaatschappij, waarbij het draait om het bezitten van dingen. Mensen worden dan beoordeeld op wat ze hebben, in plaats van op wie ze zijn.

Waarom wordt er in christelijk Nederland zo vaak gesproken over: worden wie je écht bent? Ik ben toch al iemand? Als je geboren wordt, dan ben je toch al gewoon iemand? Moet je dan continu in verandering blijven en aan jezelf blijven werken? Soms heb je dat idee wel. Vooral als je op christelijke conferenties bent. Tenminste, ik krijg daar wel vaak dat idee.



Want je wordt daar overspoeld met verhalen van mensen die de ene na de andere bijzondere geloofservaring hebben meegemaakt en als jij die dan niet meemaakt, kan je weleens het gevoel bekruipen dat je daar ook naar moet streven. Of je moet meer bidden, meer laten, meer doen, meer opkomen voor anderen...

Dus hoe zit dit? Een heel goed boek om hierover te lezen is *Dus ik ben* van Stine Jensen en Rob Wijnberg (daar is overigens ook een heel leuke tv-serie van geweest). Stine gaat alle facetten in bovenstaande piramide (de piramide van Bateson en Dilts) af en beschrijft hoe die jouw identiteit bepalen. Ik doe dat hieronder kort in mijn eigen woorden.

1. Omgeving

Je wieg staat op een bepaald continent, in een bepaald land, in een bepaald stadje of dorpje. Alleen dat al is behoorlijk bepalend voor wie je bent. Word je in een drukke stad in India geboren of in een klein dorpje op de Veluwe? Je wordt in een cultuur geboren van een land, maar zelfs in dat land kunnen de culturen tussen dorpen en steden nog behoorlijk verschillen. Je omgeving is dus van behoorlijke invloed op wie je bent. Je merkt dat ook vaak als je praat met iemand die in een com-

pleet andere omgeving is opgegroeid. Of je in een dorp of stad bent opgegroeid, in een relatief veilige omgeving met veel 'dezelfde' mensen of juist super multiculti, de mensen in de buurt je kenden of juist helemaal niet, er rijkdom of armoede was... al die dingen hebben invloed op wie je bent geworden. Als volwassene ontwikkel je vaak een antireactie tegen dingen die je gevormd hebben. Stel dat het vroeger thuis heel arm was, dan kan een reactie zijn dat jij wilt zorgen dat er altijd genoeg geld op de spaarrekening staat. Of het was vroeger thuis altijd een rommeltje, dan ben je misschien zelf wel een enorme structuurlover geworden.

2. Gedrag

Een groot gedeelte van je gedrag zit in je genen. Kijk maar eens naar kinderen uit één gezin. Al van jongs af aan worden verschillen duidelijk die niet aangeleerd kunnen zijn. Een sterke wil, de drang om samen te willen werken of juist niet, voorkeur voor een bepaalde kleur... heel veel is al in de genen bepaald.

Maar gedrag is ook aangeleerd. Je leert van je ouders je beleefd te gedragen en dankjewel te zeggen voor het plakje worst bij de slager. Je leert van de kleuterjuf stil zitten op je houten stoeltje met het beertje met je naam erop. Je trainer leert je wat er van je verwacht wordt op het sportieve vlak en je vrienden sporen je aan je soms stoerder te gedragen dan je eigenlijk wilt. Hoe je je gedraagt, is niet altijd wie je bent. In *Over de streep*, het televisieprogramma dat de Amerikaanse Challenge Day op Nederlandse scholen uitzendt, wordt het zo uitgelegd: wat je ziet van iemand is zijn of haar gedrag. Maar dit is maar tien procent van wie iemand is. De andere negentig procent zie je niet (meteen).

Heb het lef om je niet zo perfecte leven te delen

Waarom leggen we de lat zo hoog en vinden we het zo moeilijk om te falen? Waarom streven we naar een perfect en gelukkig leven? En raken we in paniek als het even tegenzit? Met haar persoonlijke verhaal moedigt Eline jou aan om te durven falen en ervan verzekerd te zijn dat je geliefd bent door God. Want dat het leven soms moeilijk wordt en tegenzit, daar kunnen we wel van uitgaan.

'Ook als het helemaal misgaat, ben ik nog steeds de moeite waard.' - Cynthia Schultz

'Het leven is niet maakbaar. Het is genade.'
- Jorieke Eijlers-Fredrikze

Coby (27) over

#Not so perfect:

'Ik raad dit boek schaamteloos aan bij vriendinnen. Het is echt een eyeopener en ik geloof oprecht dat dit boek een stukje genezing is voor zoveel vrouwen!'

ELINE

HOOGENBOOM (1984)

heeft als missie om meiden en vrouwen te empoweren. Eline leert met vallen en opstaan het imperfecte leven te omarmen en is daar graag open over om anderen te inspireren.

NUR 450



9 789043 532105



KokBoekencentrum.nl
UITGEVERS | UTRECHT