

TRINNY WOODALL



**DURF
MET STIJL**

Stijl – Beauty – Leven

Inhoud

Zo krijg je lef	7
KEN JEZELF	12
LEVEN	46
BEAUTY	102
STIJL	186
Register	344
Nog wat advies	348
Dankwoord	349

**DURF
TE**



GELOVEN

Wat dit boek voor je doet

In *DURF MET STIJL* laat ik je zien wat het leven mij heeft geleerd tijdens mijn reis naar een leven zonder angst.

Voor een werkelijk holistische benadering wil ik het hebben over leven, schoonheid en stijl. Misschien dat jij je niet in alles herkent, maar voor mij zijn ze allemaal van belang geweest. Ieder begint op z'n eigen plek en wordt

in het leven door andere dingen tegengehouden. Ik wil je naar een podium brengen waar jij je energie op de wereld durft te projecteren en voelt dat de wereld daarop reageert.

Ik heb een groot deel van mijn carrière geprobeerd andere vrouwen te helpen zich goed te voelen over zichzelf. Kleren dragen die je een goed gevoel geven, je huid verzorgen en make-up gebruiken die je natuurlijke schoonheid verbeteren, zijn geen onbelangrijke dingen. Het zijn uiterlijke projecties van energie en vertrouwen. We kijken ook naar dingen die ervoor zorgen dat jij meer zelfvertrouwen voelt, dingen die jou in staat stellen om vertrouwen te hebben in jezelf en je keuzes.

Wanneer de vrouw die je in de spiegel ziet je energiek en zelfverzekerd aankijkt, krijg je vanzelf de impuls om zonder angst de dag tegemoet te treden. Oké, laten we beginnen.

Kom uit je comfortzone en doe het gewoon

Mijn reis naar een leven zonder angst

Een groot deel van mijn leven heeft gedraaid om leren durven. Hier lees je hoe je vertrouwen en plezier vindt.

Ik vond dat ik dit boek moest schrijven omdat ik vrouwen heb ontmoet die in hun ontwikkeling werden belemmerd door

gevoelens van angst. Ik herken deze angst, want ik heb die ook gekend.

Het kan een gevoel zijn van vlinders in je buik, een stokkende adem, een gespannen gevoel op je borst, of een gevoel van ongemak en paniek in je lijf. Het gevoel dat je opeens niet meer goed kunt zien. Je voelt je letterlijk beklemd.

Mensen hebben mij altijd gezien als energiek, zelfverzekerd en als iemand zonder angst. Maar dat heb ik eerst moeten leren.

Ja, ik heb een aantal dingen bereikt, maar ik heb me echt niet altijd en overal zo zelfverzekerd gevoeld. Vaak heb ik mijn angsten onder ogen moeten zien. Dan moet ik stoppen, nadenken en me afvragen wat ik echt wil en hoe ik mezelf kan pushen dit te bereiken. Er waren moeilijke beslissingen en ik heb de angst moeten voelen, uit mijn comfortzone moeten komen en het gewoon moeten doen. Soms moet je een beslissing nemen en erop vertrouwen dat het goed komt.

Ik houd ervan nieuwe dingen te leren

Mijn twintiger jaren

De eerste keer dat ik me echt bang en onzeker voelde, was toen ik van school kwam en naar Londen verhuisde. Ik voelde me een buitenstaander, alsof ik er niet thuishoorde. Ik was in het buitenland opgegroeid en toen ik naar Londen verhuisde, voelde ik me geïsoleerd. Het leek alsof iedereen elkaar al kende en ik niet tot hun kringetje behoorde. Ik leefde voor anderen, probeerde te voldoen aan wat ik dacht dat hun verwachtingen van mij waren terwijl ik eigenlijk nog moest ontdekken wie ik zelf was. Ik experimenteerde met drugs om mijn gebrek aan zelfvertrouwen te overwinnen en begon me op een bepaalde manier te kleden en mezelf te presenteren als iemand met zelfvertrouwen. Terugkijkend op die periode, realiseer ik me dat die de meest ongemakkelijke van mijn leven is geweest omdat ik niet de tijd nam of de zekerheid had om erachter te komen wie ik werkelijk was, en om aardiger te zijn voor mezelf.

Tegen het einde van mijn twintiger jaren kwam ik uit de ontwenningskliniek en moest ik opnieuw beginnen. De afkickkliniek had me een vorm van bescherming gegeven, maar toen ik wegging en in de beginfase van herstel zat, voelde ik me ongelooflijk rauw. Dat was eng, maar het gaf me ook de kans om mijn leven helemaal opnieuw te beginnen. En ik denk dat ik toen echt begon te leren en mezelf uit ging rusten met de tools die ik nodig had om minder angstig te zijn.

Mijn dertiger jaren

Op dat punt in mijn leven begon ik na te denken over mijn carrièremogelijkheden en ik beseftte dat ik veel in te halen had. Natuurlijk dacht ik dat iedereen beter gekwalificeerd was en ik had last van het *imposter syndrome* (een uitdrukking waar ik trouwens een hekel aan heb), maar ik wist dat ik het moest proberen. Halverwege de dertig had ik mijn eerste meevaller als journalist, waarna mijn carrière

een vlucht nam. Toen dit gebeurde, ontdekte ik dat ik het leuk vond om nieuwe dingen te leren en dat elke vorm van kennis ongelooflijk krachtig is om dat gevoel van angst weg te nemen. Ik leerde toen dat als ik iets niet wist, ik de hulp van anderen kon vragen om de informatie te krijgen. Door met mensen te praten, verloor ik mezelf van het gevoel dat ik een bedrieger was; het gaf me het gevoel dat ik het recht had ergens te zijn.

In mijn dertiger jaren kregen veel van mijn vrienden kinderen, maar ik was bang om moeder te zijn. Ik wist gewoon niet of ik het in me had en of ik er wel goed in zou zijn. Maar ik besloot dat ik het wilde proberen. En toen gebeurde het niet. Hierdoor beseftte ik dat dit iets was wat ik echt wilde en dat het de angst was die me er eerder van had weerhouden erover na te denken. Ik heb uiteindelijk nogal wat ivf-behandelingen gehad. Het was een moeilijke tijd van hoop en verlies. Ik moest een manier vinden om te leven met de angst dat iets wat ik zo graag wilde misschien nooit zou gebeuren. Toch vond ik de kracht om zonder angst te handelen en door te gaan. Nét voor ik veertig werd, werd ik hiervoor beloond. Ik werd moeder.

Mijn veertiger jaren

Ik wist niet of het mogelijk was om een balans te vinden tussen moeder zijn en carrière maken, maar ik wist dat ik het moest proberen. Ik moest blijven leren omdat meer kennis me meer zelfvertrouwen gaf. Zo kon ik uiteindelijk een beter salaris vragen, een beter contract krijgen en gehoord worden. Ik heb altijd het gevoel gehad dat ik moest werken en mezelf moest bewijzen. Ik weet dat veel vrouwen hetzelfde voelen. Weet wat je waard bent.

Mijn vijftiger jaren

Vlak voordat ik vijftig werd, vertelde iemand die iets ouder was dan ik dat je tussen de vijftig en zestig jaar de meeste vrijheid ervaart. Ik was inmiddels niet meer zo onzeker en ik

wist wat ik wilde. Die persoon had gelijk. Ik voel me vrijer en tevreden met wie ik ben. Natuurlijk voel ik soms nog steeds angst – dat hoort bij het leven – maar daar laat ik me niet meer door tegenhouden. Ik heb geleerd om aan mijn eigen verwachtingen te voldoen en ik maak me niet meer druk over wat een ander van me denkt.

Er zijn in mijn leven momenten geweest waarop ik iets moest loslaten wat ik niet wilde loslaten – relaties bijvoorbeeld – omdat ik wist dat ik zo niet verder kon. Het onbekende kan heel eng zijn, maar dat kan ook gelden voor je huidige situatie. Als je niet tevreden bent met waar je bent, moet je jezelf soms toespreken, die sprong in het diepe wagen en erop vertrouwen dat er altijd een vangnet is.

Misschien had ik een aantal lessen eerder kunnen leren en een deel van de pijn op jongere leeftijd kunnen vermijden. Maar zou ik dan zijn waar ik nu ben? Misschien niet. Door te veel over het verleden na te denken, blijf je in het verleden hangen. Ik weet dat ik van mijn ervaringen en fouten heb geleerd. Er zijn momenten in mijn leven geweest dat ik het dieptepunt moest bereiken voordat ik mijn angst onder ogen kon zien en kon doen wat ik moest doen.

Niet bang zijn betekent voor mij dat je vertrouwen hebt in jezelf. Ik durf nu op een deur te kloppen zonder zeker te weten wat er achter die deur is. We zijn allemaal tot meer in staat dan we beseffen. Door manieren te vinden om ons zelfvertrouwen te omarmen en te versterken, zien we duidelijker wat we willen en krijgen we het vertrouwen dit te bereiken. En wanneer we dat hebben, kunnen we vooruit blijven gaan.

Leer te leven zonder angst

KLEUR



BEKENNEN

Zo ontdek je wat bij jou past

In dit hoofdstuk gebruiken we een aantal tools om te ontdekken wat het beste bij je past. Het zijn geen echte regels, maar eerder richtlijnen om je te helpen bij je keuzes en te zien wat echt bij je past.

Wat ik in de loop der jaren heb geleerd, is dat als je je kleur en huidtype goed kunt identificeren, je makkelijker de juiste kleding, make-up en huidverzorging koopt. Als je weet wat bij je past, verdwijnt een grote barrière en krijg je meer vertrouwen in hoe je jezelf kleedt en presenteert.

Hoe vaak gebeurt het niet dat je een leuk kledingstuk ziet hangen, maar niet weet welke kleur het beste bij je past? Als je weet welke kleuren je goed staan, kun je sneller beslissen of je iets wel of niet wilt kopen. Hetzelfde geldt voor de huidverzorging. Veel mensen kopen huidverzorging op basis van hun stemming, de geur of textuur van een product. Maar als je je huidtype goed kent en weet welke huidproblemen je wilt aanpakken, kun je je concentreren op de producten die echt wat doen voor je huid, en jezelf een hoop geld besparen. Ik ken volgens mij geen enkele vrouw die alle make-up die ze heeft, ook daadwerkelijk gebruikt. Laat je niet langer verleiden tot de aankoop van een nieuwe kleur lippenstift of foundation, maar kies alleen de kleuren die bij je passen.

Als je weet hoe je voor je huid moet zorgen en wat de beste combinatie van make-up voor je is, en je dit combineert met de juiste kleurkeuze voor je kleding, beschik je over de tools om jezelf snel en vol zelfvertrouwen te presenteren. Iedere vrouw verdient dit te kunnen doen.

Als je weet wat bij je past, verdwijnt een grote barrière

Je huidtype

Misschien vind je het lastig om je huidtype te bepalen, maar het is absoluut de moeite waard om hier de tijd voor te nemen. Dit zorgt ervoor dat alle huidverzorgingstrucjes die je toepast, ook echt wat voor je doen. Alleen zo kun je de juiste producten voor jouw huidtype en probleemgebieden kiezen (zie blz. 124). Hieronder vind je de basisprincipes van jouw huidverzorgingsroutine volgens je huidtype. Zorg goed voor je huid.

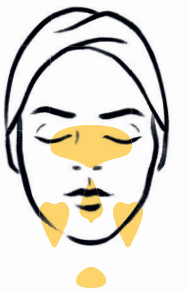
Droge huid



Je hele huid voelt strak en droog aan; nergens een wat fettiger gedeelte, en soms extra droog op je wangen. Als je water op je gezicht plenst, voelt je huid strak aan wanneer deze opdroogt. De essentiële producten die jij kunt gebruiken zijn:

- Reinigende balsem
- PHA- of AHA-exfoliant
- Voedende moisturizer

Vette huid



Je huid voelt vettig aan, vooral de T-zone, en je poriën zijn zichtbaar. Zo tegen de middag voelt je gezicht in zijn geheel vettig aan, vooral je voorhoofd. De essentiële producten die jij kunt gebruiken zijn:

- Cleansing gel of face wash
- BHA- of AHA-exfoliant
- Balancerende moisturizer

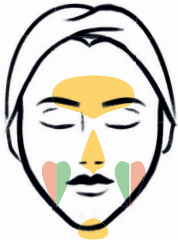
Normale huid



Je huid voelt comfortabel aan; niet te vet of te droog. Je hebt geen zichtbare vette of droge plekken. Als je water op je gezicht plent en laat opdrogen, voelt het prettig aan. De essentiële producten die jij kunt gebruiken zijn:

- Reinigende balsem of gel
- PHA- of AHA-exfoliant
- Lichte moisturizer

Gemengde huid



De T-zone van je huid voelt vet aan, en je wangen zijn wat droger. Gemengd is precies wat het woord zegt. De vette plekken zitten vooral op je voorhoofd, rond je neus en rond je mond. Misschien heb je zichtbare poriën en je wangen kunnen normaal of aan de droge kant zijn. De essentiële producten die jij kunt gebruiken zijn:

- Reinigende balsem of gel
- BHA- of AHA-exfoliant

Nu je je huidtype kent, kun je naar het hoofdstuk **BEAUTY** gaan (zie blz. 102) en bepalen wat je belangrijkste huidproblemen zijn. Je kunt dan de juiste producten voor je huid kiezen. Je kunt weinig fout doen als je je huid kent en weet wat de juiste routine voor jou is.

Je cleanser en moisturizer moeten zijn gebaseerd op je huidtype.
Je serum moet zijn gebaseerd op je huidprobleem.
Je zuur (acid) kan zijn gebaseerd op je huidtype of je zorg.

VOEL JE GEÏNSPIREERD

In dit hoofdstuk
wil ik dat je
energie krijgt
en nieuwe
dingen leert.

Ik vind het leuk om mensen te ontmoeten en over hun levens te horen. Ik voel me vereerd als een vrouw me dusdanig vertrouwt dat ze me meeneemt in haar proces en dingen over zichzelf onthult. Het geeft me richting en een doel, en daar haal ik mijn energie uit.

In dit hoofdstuk heb ik het over zaken die mij hebben geholpen vooruit te komen in mijn leven. Ze zijn hier bedoeld als inspiratie en om je te triggeren na te denken over waar je nu bent in je leven. Niks moet, alles mag. Dus als een van mijn suggesties niet werkt, prima, probeer dan iets anders.

Hier en in de rest van het boek heb ik momenten aangegeven waarop jij jezelf een aantal vragen moet stellen (de een wat makkelijker dan de ander) om jezelf op verschillende manieren uit te dagen. Ik besef natuurlijk dat er een groot verschil is tussen lezen en doen, en het is de uitdaging om actie te ondernemen die je aanzet om verder te gaan. Het geeft je de kans om positieve veranderingen in je leven aan te brengen en het vertrouwen om je eigen beslissingen te nemen.

**ENERGIE
IS DE BASIS**



**VAN
ALLES WAT
WE DOEN**

Snel opladen

Energie is de sleutel tot het overwinnen van onze angst.

Angst slurpt energie. Het stagneert, geeft je het gevoel dat je bent vastgelopen. Het verlamt ons en neemt ons vertrouwen weg.

Misschien heb jij een ander woord voor energie? Je zou het 'levenskracht' kunnen noemen of 'vitaliteit'. Ik denk dat we allemaal dat gevoel herkennen van een zonnige dag waarop we ons energiek voelen en klaar zijn om onszelf uit te dagen. Veel van waar ik het op de volgende pagina's over wil hebben, heeft met dit gevoel te maken; hoe je dit gevoel kunt vasthouden en zo vaak mogelijk mag ervaren.

Wanneer ik een Facebook of Instagram Live doe en veel vrouwen op mijn kanaal afstemmen en opmerkingen en vragen posten, stuur ik mijn energie de wereld in en krijg ik weer energie terug die mij voedt, net als bij het opladen van een batterij.

Het dragen van heldere kleuren is een andere manier waarop ik energie projecteer. Het is eenvoudig, maar verrassend effectief omdat ik merk hoe mensen op de kleur reageren; heel anders dan wanneer ik helemaal in het zwart gekleed zou zijn. En ook dat geeft mij weer energie.

Angst slurpt energie

Zelfwaardering en -vertrouwen

Zelfwaardering is geloven dat je goed genoeg bent en goede dingen verdient. Het gaat erom dat je jezelf niet achter in de rij zet. Zelfvertrouwen krijg je wanneer je een

uitdaging bent aangegaan en deze hebt overwonnen, groot of klein. Het betekent vertrouwen hebben in je capaciteiten.

Misschien vind je het niet fijn om de dingen te vieren - zelfs maar te erkennen - waar je goed in bent omdat je bang bent arrogant over te komen. Maar daar wordt niemand beter van. Als je zelfvertrouwen hebt, (h)erken je wat je kunt en wat je weet en het geeft je de energie om te proberen te leren wat je (nog) niet kunt of weet. Zowel **zelfwaardering** als **zelfvertrouwen** zou je actief moeten koesteren, want ze helpen je om je angsten aan te pakken.

Zelfacceptatie is de laatste tijd een beetje een modewoord geworden. Het probleem is dat het een impliciete keerzijde heeft, namelijk dat je de dingen accepteert zoals ze zijn en dat je er geen invloed op hebt. Wat wij willen, is duidelijkheid en een doel. We willen onszelf zien en van onszelf houden zoals we zijn en we willen de beste versie van onszelf zijn. Als je bijvoorbeeld vindt dat je chaotisch bent of overdreven kritisch, of als je niet goed genoeg voor je gezondheid zorgt, dan hoef je dat niet te accepteren als dat je ongelukkig maakt.

Zelfwaardering en zelfvertrouwen zou je actief moeten koesteren

Durf meer Durf met stijl

Omarm je lef en zelfvertrouwen. We zijn allemaal tot veel meer in staat dan we denken. Vergroot het geloof in jezelf, krijg een doelgerichte mindset én het zelfvertrouwen om je doelen te bereiken. In dit boek biedt Trinny je de handvatten hiervoor: het vinden van jouw eigen stijl, hulp bij kledingkeuzes, het matchen van kleuren en het vinden van de juiste beautyroutine. Maar ze vertelt ook haar eigen verhaal; over hoe zij zelf haar angsten overwon en voor zichzelf leerde kiezen. Het is tijd om te gaan stralen en *fearless* te gaan leven!



Trinny Woodall helpt al tientallen jaren vrouwen aan een betere kledingstijl. De afgelopen jaren heeft zij zich ook ontpopt tot beautygoeroe, met haar succesvolle Trinny Tribes en eigen make-upmerk Trinny London.

www.kosmosuitgevers.nl



9 789043 931373

NUR 452/450