

FEARLESS

**Geen quick fix.
Geen gedoe.
Gewoon groter
leven dan je angst.**

JONATHAN PELLEGRON

FEARLESS raakte me diep, omdat het zo eerlijk laat zien hoe angst ons leven kan beheersen, zelfs als alles van buiten goed lijkt. De woorden van Jonathan geven taal aan vragen waar ik ook zelf mee worstel en openen een weg naar een oplossing. Dit boek helpt me om opnieuw te vertrouwen op Gods leiding en Zijn vrede te zoeken — juist te midden van onzekerheid. Ik heb een aantal zelfhulpboeken gelezen, maar Fearless overstijgt wat ik eerder heb gelezen. Mijn lijfspreuk is: *“De hemel geeft, wie vangt... die heeft”*. Het boek heeft mij heel veel gegeven en zal dat blijven doen. Een goudgerand boek, van harte aanbevolen.

• **Jan van den Bosch** - TV presentator, CEO Highflight International Holding, bestuursvoorzitter Hour of Power Nederland

Je stopt niet met lezen! Dit boek grijpt al je angsten bij de strot en plaatst ze op de achterbank van je leven. Een boek met energie, dat je eerlijk en uitdagend meeneemt — en jouw route door het leven verandert!

• **Jannica van Barneveld** - spreker, aanbiddingsleider, schrijver

Jonathan neemt je vanuit zijn persoonlijke, kwetsbare verhaal mee in een thema dat bij ieder mensenleven impact heeft. Ik ben geraakt door de kwetsbaarheid, de Bijbelse verdieping en de praktische tools die je helpen om je angst te erkennen, te ervaren dat het er mag zijn, en om er direct ook mee aan de slag te gaan. Ik bid dat dit boek je zal helpen op je levenspad — dat regelmatig spannend kan zijn — achter Jezus aan en ook samen met Hem!

• **Ruben Koudstaal** - leider Youth.Opwekking

Krachtig geschreven! Jonathan neemt je mee in hele kwetsbare momenten van angst en maakt het zo beeldend dat het voelt alsof je naar een blockbuster kijkt. Zoals Jonathan zelf aangeeft, is dit boek geen quick fix. Maar ik wil daar aan toevoegen dat dit boek je wél de tools aanreikt om een worsteling die jaren had kunnen duren, terug te brengen tot een periode van ontdekking en toepassing. Voor deze reis kan ik je geen betere reisgids wensen.

• **Shelton Telesford** - pastor Chapel Avenue, spreker, auteur ‘Free’.

FEARLESS verwoordt op een heldere manier wat er bij veel mensen van binnen afspeelt. Door de vertaalslag die steeds wordt gemaakt naar de praktijk ontvang je direct tools om de lessen toe te passen in het leven van elke dag. Vertrouwen wordt de vaste grond onder je voeten en angstige gevoelens zullen je niet langer beheersen. Een echte aanrader voor iedereen die meer wilt leven vanuit rust en vertrouwen.

• **Jesse van Melle** - oprichter van Rapid Intervention, spreker & auteur ‘Een persoon van vrede’.

Eindelijk een boodschap vanaf het slagveld. Jonathan schrijft zoals God is: niet van bovenaf en op afstand, maar naast je — met bloedende handen en voeten. Een verademing, een cadeau voor je ziel!

• **Robert de Jonge** - *integratief therapeut, oprichter MANNENTHERAPIE*

Jonathan neemt je mee op een eerlijke en soms confronterende reis, geworteld in de waarheid van Gods Woord en in Jezus' liefde en volbrachte werk. Geen vage tips of snelle fix, maar rauw, echt en vol praktische stappen die je vandaag nog kunt zetten. Voor iedereen die wil groeien in vertrouwen en vrij wil leven van zijn angst.

• **Gilbert Thera** - *muzikant, voorganger Re:connect Community Church*

FEARLESS is een eerlijk en krachtig boek dat je helpt angst te herkennen, te doorbreken en te vervangen door vertrouwen en een groter doel. Met persoonlijke verhalen, Bijbelse inzichten en praktische tools moedigt het je aan om niet langer klein te leven, maar moedig en met focus vooruit te gaan. Een aanrader voor iedereen die zich niet meer wil laten sturen door angst.

• **Roberto Rosso** - *Christelijke artiest & mental coach*

"Wat doe je hier?" Dit is de vraag die God aan Elia stelde toen hij, volledig overweldigd door angst, op de vlucht was geslagen en niet meer wilde leven. Eén van de mooiste openbaringen voor mij in dit boek was dat Jonathan laat zien dat deze vraag niet veroordelend maar liefdevol is. In deze vraag — en in dit boek — zit de potentie om jou wakker te schudden.

Door dit boek heen klinkt dezelfde vraag die God ook aan Elia stelde: Lieve schat, wat doe je hier? Hoe ben je hier beland? Waarom ben je zo bang? Wat maakt dat je als een gevangene door het leven gaat terwijl je in werkelijkheid vrij bent?

Zoals God de angst ontmaskerde bij Elia, zo gebruikt God Jonathan door dit boek om ook jouw diepste angsten te ontmaskeren. Als ervaringsdeskundige in het aankijken van je angst en de regie over je leven terugpakken neemt Jonathan je mee op een reis naar vrijheid en moed; geen leven zonder angst, maar jij aan het stuur.

Ik beveel dit boek van harte aan voor mensen die op dit moment worstelen met angst of er graag willen zijn voor mensen die gevangen door het leven gaan door angst.

• **Robbie van Veen-van Tricht** - *spreker & auteur 'Mens, waar ben je?'*

FEARLESS - *Geen quick fix. Geen gedoe. Gewoon groter leven dan je angst.*

Auteur: Jonathan Pellegrom

Uitgever: Pellegrom Impact

Eindredactie: Greet Schuurman

Ontwerp & vormgeving: Jore ontwerp – Jonathan Reining

Productie & drukbegeleiding: Quality Dots, Zeewolde

Eerste druk: Januari 2026

www.jonathanpellegrom.nl

ISBN: 978-90-835789-0-3

NUR: 740

© 2026 Jonathan Pellegrom

Alle rechten voorbehouden.

Niets uit deze uitgave mag worden verveelvoudigd, opgeslagen in een geautomatiseerd gegevensbestand, of openbaar gemaakt in enige vorm of op enige wijze zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de auteur.

Bronnen & copyright

Bijbelteksten zijn ontleend aan de NBV21, © 2021 Nederlands-Vlaams Bijbelgenootschap, www.debijbel.nl.

Bevat geciteerde songtekst uit *Fear No More*, geschreven door Jason Ingram, Matt Fuqua, Joshua Havens, Dan Ostebo en Jordan Mohilowski. Gebruikt met toestemming van Essential Music Publishing.¹

Disclaimer

Dit boek gaat over het omgaan met angst, stress, spanning, twijfel en onzekerheid. Het is bedoeld als bemoediging en ondersteuning voor iedereen die hiermee worstelt. De inhoud is geschreven vanuit persoonlijke ervaring en inzicht, en wil je helpen om stappen vooruit te zetten. Let op: dit boek is geen vervanging voor professionele hulp. Het biedt geen medisch, psychologisch of psychiatrisch advies en is niet bedoeld als hulp bij het stellen van diagnoses of als behandeling bij psychische aandoeningen, paniekstoornissen, depressie of andere mentale gezondheidsproblemen.

Heb je urgente klachten of heb je direct hulp nodig? Aarzel niet en neem contact op met je huisarts of bel een hulpdienst zoals 113 (zelfmoordpreventie) via 0800-0113. Vraag hulp wanneer je die nodig hebt.

Je hoeft het niet alleen te doen.

— INHOUD

Inleiding - Leef je echt? Of laat je stress, angst of onzekerheid bepalen welke kant je opgaat? 13

DEEL 1. FACE IT

1. De echte vijand: niet stress, maar angst 18

Hoe angst zich vermomt als zorgen, twijfel en onzekerheid — en mij jarenlang in zijn greep hield

2. Het is oké om niet oké te zijn 36

Waarom zelfs geestelijke legendes instorten, en het oké is als het even te veel is

3. Ontmasker je angst 51

Hoe drie verborgen oorzaken je blijven tegenhouden zonder dat je het doorhebt

DEEL 2. SHIFT IT

4. De hulp is niet onderweg 72

Hoe Gods aanwezigheid begint waar jouw eigen kracht stopt

5. Faith, frame, forward, fuel 87

Geen trucjes, gewoon vier krachtige keuzes die jou weer achter het stuur zetten

DEEL 3. LIVE IT

6. Laat je missie groter zijn 118

Hoe een groter doel je angst kleiner maakt

7. Wat je vandaag kunt doen 140

Geen hype, geen gedoe. Gewoon zes dingen die werken

Conclusie: dit is pas het begin - Tijd om groter te leven dan je angst 167

En nu? - Durf jij dit groter te maken dan alleen jouw verhaal? 173

VOORWOORD

In een tijd waarin zoveel mensen worstelen met mentale gezondheid, depressie, angst en sombere gedachten, komt dit boek als een boodschap van hoop.

FEARLESS. Alleen al die titel is krachtig: onbevreesd, zonder angst. Maar wie Jonathan kent, weet dat hij hiermee niet gewoon een stoer statement neerzet. Hij schrijft niet alsof hij alles al op orde heeft, maar juist vanuit zijn eigen kwetsbaarheid en echtheid. Juist daardoor voelt het zo herkenbaar.

Ik ken Jonathan al heel wat jaren. Wat mij telkens opnieuw raakt, is dat hij zijn angst en ingewikkelde kanten niet wegstopt, maar er eerlijk naar kijkt. Hij praat erover, deelt het, en geeft er woorden aan die jij misschien zelf niet zo snel vindt. Hij laat zichzelf zien. Niet alleen als schrijver, maar ook als mens. Daarbij vertrouwt hij op God en weet hij zich gedragen door zijn vrouw en de mensen die dichtbij hem staan. Samen gaan ze door de moeilijke kanten van het leven heen. Dat maakt zijn stem zo echt en dichtbij.

FEARLESS is eerlijk, puur en meeslepend. Terwijl je leest, stap je niet alleen in Jonathans verhalen, maar voelt het ook alsof hij samen met God naast je staat. Je leeft met hem mee, maar nog sterker: je merkt dat hij ook met jôu meeleeft. Dit boek laat zien dat moedig zijn niet betekent dat je geen angst hebt, maar dat je ondanks die angst toch jouw uitdagingen aangaat. Dat je doel om te leven groter is dan het gevoel van angst dat je soms tegenhoudt.

Door zijn persoonlijke ervaringen, van zijn tienertijd tot nu en de verhalen uit de Bijbel, geeft Jonathan handvatten die praktisch en echt zijn. Geen snelle tips of simpele oplossingen, maar woorden die je meenemen en kracht geven.

Dit vijfde boek van Jonathan is er één dat gelezen wil worden. Het is een aanrader voor iedereen die worstelt met angst en zich afvraagt hoe God daarbij is. Mijn wens is dat je, terwijl je leest, ontdekt dat je niet alleen bent, dat er hoop is, en dat je samen met God echt 'FEARLESS' kunt zijn.

Filemon Peroti

Echtgenoot, vader, vriend, spreker, auteur, leerkracht, coach, initiatiefnemer ADEM project

—INLEIDING

LEEF JE ECHT? OF LAAT JE STRESS, ANGST OF ONZEKERHEID BEPALEN WELKE KANT JE OPGAAT?

Laten we eerlijk zijn.

Je leest dit boek niet omdat je leven perfect op de rit staat.

Je zit niet op een tropisch strand met een kokosnoot in je hand, jazzmuziekje op de achtergrond, een vleugje zeezout in je haar.

(Tenzij jij de eerste persoon *ooit* bent die uit pure ontspanning een boek over angst openslaat. In dat geval: respect.)

Je zit waarschijnlijk gewoon op de bank. Of onderweg. Of op een willekeurige stoel waar je net bent neergeploft om éven adem te halen.

Je hoofd is vol, je agenda zit dichtgetimmerd.

En je gedachten? Die gedragen zich als een groep hyperactieve kleuters op Red Bull — zonder toezicht.

Misschien herken je een aantal van deze dingen:

Je checkt je telefoon elke vijf minuten. Niet omdat je een melding ontvangt, maar omdat je je onrustig voelt.

Je hebt ideeën zat, maar komt niet in beweging. Want: *‘wat als je faalt?’*

Je post iets op social media en blijft refreshen. Want ergens diep vanbinnen vraag je je af: *‘Ben ik goed genoeg?’*

Je lacht, maakt grappen, speelt de sterke versie van jezelf.

Maar niemand ziet dat je vannacht weer wakker lag. Dat je hoofd soms voelt als een gevechtsterrein.

Je zegt: *“Het gaat goed.”* Maar vanbinnen? Ben je leeg. Uitgeput.

Je voelt de druk om op élk front succesvol te zijn:

Relaties - werk - fit zijn - status - geld

vriendschappen - zelfvertrouwen - impact -

productiviteit - financiële vrijheid - de wereld ontdekken

En ja, je geestelijk leven. Dat mag ook niet achterblijven.

Want hé — je kunt alles bereiken wat je wilt, toch?

Maar soms voelt het alsof je elk moment in elkaar kunt storten.

En toch ga je door. Want stoppen? Geen idee hoe dat moet.

Het lijkt alsof jij de keuzes maakt.

Maar ondertussen stuurt stress waar je heen gaat.

Twijfel zit op de achterbank, met een zak chips en ongevraagd advies.

Onzekerheid roept bij elke bocht: *“Weet je zeker dat dit slim is?”*

Je leven lijkt oké vanbuiten.

Maar vanbinnen voelt het alsof je leeft met de handrem erop.

En dat knagende gevoel dat maar niet weggaat?

Dat is je hart dat fluistert:

“Er moet meer zijn dan dit.”

Zal ik je een geheim verklappen?

Iedereen worstelt met dit soort dingen. Ja, echt iedereen.

Je bent niet gek. Er is niets mis met je.

En in dit boek gaan we samen ontdekken hoe normaal het is dat je dit ervaart.

Maar daar gaan we het niet bij houden.

Want weet je, je bent dit gevecht al te lang aan het voeren.

Met stress die je verlamt.

Met twijfel die je klein houdt.

Met angst die je laat uitstellen wat je diep vanbinnen echt wilt.

Met onzekerheid die je constant laat vergelijken — met iedereen om je heen.

Maar dat stopt hier.

Of beter gezegd: het kán hier stoppen.

Als je besluit dat dit niet zomaar een inspirerend boek is, maar een routekaart waar je mee aan de slag gaat.

En nee, dat betekent niet dat alles morgen is opgelost.

Want laten we één ding meteen duidelijk maken.

Dit boek is geen quick fix. Geen YouTube-motivatiespraakje.

Geen magische ochtendroutine die alles oplost terwijl jij nog in je pyjama zit.

Nee, dit boek geeft je iets beters.

Een rauwe, eerlijke en hoopvolle route, samen met God. Naar een leven dat niet langer wordt gestuurd door angst, maar door vertrouwen.

In dit boek ontdek je:

- Waarom angst zich vaak vermomt als drukte of twijfel — en hoe jij dat patroon doorbreekt.
- Drie verborgen oorzaken achter angst — en hoe jij ze voor kunt zijn.
- Wat er gebeurt als je stopt met wachten op hulp, en beseft dat God al die tijd al naast je stond.
- De vier dagelijkse keuzes die angst verplaatsen van het stuur, naar de achterbank (waar hij hoort).
- Hoe je een missie ontdekt die groter is dan je angst — en je leert leven vanuit richting in plaats van reactie.
- Hoe je vandaag al in beweging komt, zónder te wachten tot alles op orde is.

Je gaat eindelijk snappen wat er onder de oppervlakte speelt.

Je gaat meer rust ervaren. Niet de oppervlakkige soort — maar diepe rust van binnenuit.

Je gaat groeien in vertrouwen. Niet omdat je omstandigheden veranderen, maar omdat *jij* verandert.

Je weet wat je kunt doen.

En nog belangrijker: je ontdekt dat je het kán — omdat God met je meegaat.

En nee, je leven verandert niet magisch doordat je deze bladzijde leest.

Maar je vindt wel iets dat *werkt*.

Iets dat je elke dag één stap dichterbij een leven waarin angst niet langer de hoofdrol speelt. Maar waar vertrouwen spreekt.

En waar jij leeft zoals God je bedoeld heeft.

Dus, ben je er klaar voor?

Ik wil je meenemen naar het moment dat mijn gevecht met angst begon.

Dit was niet zomaar een ervaring. Ik heb het over *het* moment.

Een klap die binnenkwam als een vrachtwagen.

Die alles in mijn leven in tweeën brak: ervoor en erna.

Sla de bladzijde om.

Dan vertel ik je precies wat er gebeurde.