

# Perfectly imperfect.

Een positief zelfhulpboek,  
waarin je coaching krijgt in  
omdenken en zelfontplooiing.

Dit boek is voor jou.



## Inhoudsopgave:

1. Sodeju
2. Het doel
3. Té
4. Juf Jo
5. Vreeden op arde
6. Game over
7. Rellen
8. Mijn ark
9. Washand
10. Petunia's
11. Snaccident
12. Take -away
13. Het
14. Boemerang
15. Koprool
16. Reizen
17. Begin
18. Label
19. Roadblock
20. Moed
21. Mindset
22. Carriereladder
23. Prioriteit
24. Draak
25. Jan en alleman

26. Fair
27. Keuzes
28. Gedrag
29. Ontspullen
30. Tierelier
31. Ontwikkel
32. Grootspraak
31. Laarsjes
32. Besef
33. Nee
34. Nieuwsflits
35. Alarmbellen
36. Koortsuitslag
37. Hallo
38. Disbalans
39. Lammetjes
40. Dansen op straat
41. Wake up call
42. Dramaqueens (en-kings)
43. Netflix
44. Paperclips
45. Mindset
46. Dankbaar
47. X

S O D E J U

Sodeju!? Dat is wat ik dacht na de commentaren op mijn eerste boekje: Het boek van ikke, de vernieuwde versie. Ik had geen verwachtingen na het schrijven van mijn eerste boekje, het was gewoon kei leuk om te doen en misschien kon ik er ook wat mensen mee aan het denken zetten. De impact was groot, ook voor mezelf, commentaren die me echt ontroerd hebben. Een groter compliment kon ik niet krijgen met de woorden 'Boek met tranen gelezen, maar tegelijkertijd kracht gevonden om een omslag te maken.' Sodeju! Slik! Schrijven ze dat nu écht over MIJN boekje? Zelf was ik, of eigenlijk het aapje in mijn hoofd, niet tevreden met het dunne boekje, met de lelijke omslag enz. enz. Ik ben gestopt met het zelf af te kraken, het was écht perfectly imperfect. Nu, zes maanden na publicatie, besluit ik opnieuw te gaan schrijven. Waarom? Met het zelfde idee als bij mijn eerste boek, kei leuk om te doen en als ik er ook nu weer mensen mee aan het denken kan zetten, win-win. En daar is hij dan, mijn tweede boek: Perfectly imperfect. Gebaseerd op mijn aapje dat éérst niet tevreden was met Het boek van ikke, maar het nu terug leest met een vette glimlach. Perfectly imperfect, waar mijn eerste boek een autobiografisch zelfhulpboek werd, heb ik eigenlijk nog geen idee wat dit gaat worden, één ding weet ik wel, het wordt non profit en ook wel weer iets met een Jo-filtertje. Lees je mee?

HET DOEL



Het doel is niet jezelf te veranderen  
het doel is om meer te worden  
van wie je bent op je best.

Dat is wat ik wil bereiken,  
dat jij op je best bent,  
dat ook jij je mooiste leven leeft.

Groeien moet je zelf doen  
maar je hoeft het niet alleen.

Mag ik je helpen?

im-POSSIBLE Coaching Jolanda

[www.im-POSSIBLE.be](http://www.im-POSSIBLE.be)

TEÉ

Op school krijgen we lessen in kennis,  
voorbereidend op een toekomstige baan.  
Er is geen ruimte voor lessen in zelfreflectie, groei,  
creativiteit, assertiviteit, talent, zelfkennis,  
zelfvertrouwen enz. enz.

En dat is nu net wat iedereen nodig heeft, zelfontplooiing.

Kinderen worden beoordeeld op schoolprestaties,  
één onvoldoende, stress...

Jongeren worden gestimuleerd het maximale uit hun leven te  
halen, op hun vijftiende moeten ze weten welke richting ze  
uit willen, stress...

Volwassenen...? Tja, stress...

Toenemende druk in deze maatschappij?  
We moeten té veel en té goed.

‘Ik moet het goede voorbeeld geven,  
ik kan niet ‘moe’ thuis blijven zitten,  
die kinderen hebben me nodig,  
we hebben al zo weinig tijd,  
wat gaan de ouders en mijn collega’s wel niet denken...’

De juf, ze zit erdoor, ze is moe, heeft geen eetlust en energie,  
de dagen zonder hoofdpijn zijn schaars, de was doen is al te  
veel, ze snauwt manlief en de kinderen af, maar heeft geen  
idee, wat ‘dit’ is.

‘Ik snauw nooit, ik ken mezelf gewoon niet terug.’

Als ik aan haar vraag wanneer ze voor het laatst nog eens een  
bad of een zonnebank heeft genomen, wanneer ze voor het  
laatst een boek heeft gelezen of alleen een wandeling heeft  
gemaakt, kijkt ze me aan en zegt wat sarcastisch, ‘Wat denk  
je nou zelf?’ Met daar achter gelijk een: ‘Sorry.’

‘Hoe ziet je dag eruit?’

‘Als ik om zeven uur opsta, spring ik onder de douche, wek  
daarna de kinderen en dek de ontbijttafel terwijl zij zich  
wassen en aankleden.

Zij eten aan tafel en ik eet terwijl ik de lunchpakketten maak,  
we ruimen de boel op en we vertrekken om kwart over acht  
samen naar school.

Na schooltijd om half vier doen we samen de boodschappen,  
ik kook terwijl zij hun huiswerk maken.

Na het eten wordt er afgeruimd, een spelletje gespeeld, tandjes gepoetst en leg ik de kinderen om half negen op bed. Daarna ga ik het huiswerk van de kinderen in mijn klas corrigeren, pieker ik hoe ik de geplande klassentaken in de volgende dag gepropt krijg en om een uur of tien plof ik uitgeput op de bank.

Om elf uur ga ik naar bed, na een uur doelloos op televisie te hebben rond gezept en de dag van morgen herhaalt het allemaal weer opnieuw.

In het weekend doen we de verplichte familiebezoekjes en alle klussen die in en om het huis moeten gebeuren en voor ik het weet herhaalt ook de volgende week het allemaal weer.'

Haar verantwoordelijkheidsgevoel is groot, maar niet voor zichzelf, ze cijfert zichzelf weg, zet zichzelf op de laatste plaats, ze legt de lat te hoog. Ze zorgt voor iedereen manlief, de kinderen, familie, de kids op school, de vriendin die in scheiding ligt. Ze stapt dagelijks gestrest en opgefokt de school uit, ze wilt niet falen, maar gaat wel stug door.

We gingen aan de slag, we doorbraken gedrags en denkpatronen en al snel vond ze een betere balans tussen werk en privé, ze vond rust, energie en ruimte voor zichzelf terug.

'Waarom leren we dit als kind niet?'

'Tja, juf. Als we daar het antwoord eens op wisten...'

J U F J O

Juf Jo, ze noemt me zo!

De kleinste van de bubs.

Geen coach, gewoon juf Jo.

Ik zou écht wel een goeie juf zijn,  
eentje die het vak toekomst geeft. Toekomst?

Geschiedenis bestaat, dus waarom toekomst niet?

Ik zou een kind leren dat het helemaal niet erg is als het  
buiten de lijntjes kleurt, liever nog dat het zijn eigen lijntjes  
tekent.

Ik zou een kind leren dat het als laatste heeft gewonnen,  
in plaats van te spreken over verlies.

Ik zou een kind leren dat het niet erg is als iemand je niet leuk  
vindt, we zijn met té veel en té verschillende mensen op de  
wereld, handjes schudden hoeft niet, het is oké!

Ik zou een juf zijn die informatie uit een kind haalt in plaats  
van het ermee vol te stoppen.

Wat zijn de dromen, de angsten?

Alles om een kind te laten ontplooiën en de juiste keuzes te  
laten maken naar een gelukkige volwassene.

VREEDEN OP ARDE



‘Je hebt trouwens kei mooie nagellak op!’

Ze pulkt wat aan de afgebladerde nagellak op de nageltjes van de kleine handjes in haar schoot.

We zitten in de auto, ik breng haar weer naar huis.

Het moet allemaal even bezinken maar ik zie aan haar glimlach dat deze sessie haar weer goed heeft gedaan.

‘Waar denk je nu aan?’ vraag ik?

En dan met een grijns:

‘Nou, aan wat jij zei, dat ieder uiterlijk zóveel mooier is dan een pestkop.’

Vreedden op arde.

Dat is wat ze opschreef bij haar wens van vandaag.

Deze sessie hebben we dan ook uitgebreid besteed aan het onderzoeken van pestgedrag en hoe ze zichzelf daar weerbaarder voor kan maken.

Ze zag ook in dat haar wens niet helemaal haalbaar was voor deze dag. Grote wensen komen uit door kleine stapjes.

Haar wensje van de dag werd omgezet naar:

lang opblijven met mijn zusje vanavond.

Ze stapt uit de auto, geeft met een grote glimlach een

‘bedankt en tot de volgende keer’ met daarna een fingers crossed gebaar.

Ik geef een glimlach en een fingers crossed gebaar terug. En terwijl ze naar de voordeur holt, app ik haar mama:

Het is vakantie, laat ze samen een beetje langer op blijven vanavond.