

De essentie van mij

een reis door verleden, identiteit en
zelfacceptatie

De essentie van mij

*een reis door verleden, identiteit en
zelfacceptatie*

Stephanie De Prest

Schrijver: *Stephanie De Prest*
Coverontwerp: *Stephanie De Prest*
ISBN: 9789403734385
© Stephanie De Prest
2024
Uitgegeven door mijnbestseller.nl

*Dit boek draag ik op aan mijn
toekomstige ik en aan iedereen die het
af en toe gewoon niet meer ziet zitten.*

Fuck it.....	7
Wat is normaal?.....	11
regels volgen versus verandering brengen.....	13
Filosofie, een groeiende interesse.....	17
iedereen doet het.....	18
Passies volgen.....	21
de kracht van het verleden.....	25
Anders zijn gepest zijn.....	26
Hobby's.....	28
het goede (ongelukkige) kind.....	33
mijn eerste liefde.....	37
Zoektocht naar betekenis: mentale historiek.....	39
waarom en de vergelijking met anderen.....	39
je bent je eigen rechter.....	49
een naam voor alles.....	52
autisme.....	57
Functioneren.....	71
slachtofferrol.....	71
wat is functioneren.....	77
je moet niks.....	89
niemand is perfect.....	93
het zit in de familie.....	99
acceptatie.....	100
Het keerpunt.....	103
vooruitzicht.....	109
dankwoord.....	113

Fuck it

Je vraagt je misschien af waarom ik dit boek schrijf. Ik ben een zandkorrel in een strand vol zandkorrels en de meesten onder jullie zullen waarschijnlijk nog nooit van mij gehoord hebben. Nu ja, tenzij je dit boek leest juist omdat je mij of mijn mama kent natuurlijk.

Dus waarom ben ik, een simpele jonge vrouw uit een kleine stad in nog een kleiner land, bevoegd om een van de zoveelste boeken te schrijven over zelfontplooiing? Simpel: er is geen reden, geen speciale gebeurtenis, geen enkele gebeurtenis die mij de antwoorden heeft gegeven die ik heb gezocht. Het is elke dag opnieuw uitzoeken. Dat is ook juist het leuke hieraan. Ik had vroeger nooit de ambitie om grootser te denken. Als je me een paar jaar geleden had gezegd: 'misschien schrijf jij ooit nog weleens een boek', dan had ik je nooit geloofd. Dat was toch niet aan mij besteed? Tot ik mezelf begon af te vragen: maar waarom eigenlijk niet? Wat maakt dat al die anderen die mij zo geïnspireerd hebben wél bevoegd zijn om dit te doen?

Toen ik geen reden kon bedenken om het niet te doen, besloot ik er gewoon voor te gaan. Ik wou vooral aan mezelf bewijzen dat ik het kan. Ik denk dat dit de eerste keer is dat ik iets puur voor mezelf doe. Ik wil mezelf trots maken, en niet mama, mijn werk, mijn vrienden,...

Ik had zin om mijn visie, mijn filosofie en mijn blik op de wereld te bundelen in een boek, dus ik zei tegen mezelf: “fuck it.” Ik doe het gewoon, want: waarom ook niet?

Mijn leven is zeker niet zo interessant om een boek over te schrijven, maar het is wel mijn verhaal. En iets wat ik uit ervaring heb opgevangen: als je iets wil, ga er voor, anders heb je spijt dat je niet alles uit het leven hebt kunnen halen wat je wil. Iedereen speelt de hoofdrol in zijn eigen leven, en mag dat leven dan ook nog eens zelf regisseren. Cool hé!

Ik heb geen master, geen zware studies, geen wetenschappelijke achtergrond. Dit is puur levenservaring, mijn ervaring. Mijn verhaal: hoe ik deze godvergeten wereld, die wij het leven noemen, overleef. Ik verbeter mij nog dagelijks en heel veel dingen verzin ik ter plekke. Ik zal daarom ook nooit beweren dat ik alle antwoorden heb. Integendeel zelfs.

Nadenken over je acties en over de wereld is echt een interesse van mij, ik ben er veel mee bezig - soms zelf te veel. Vraag maar aan iedereen die mij kent!

Er was altijd al een verlangen om een boek te schrijven of een bundeling. Als kind had ik zelfs al een klein verhaal geschreven over een superhond. Ik lees heel graag en ben heel veel bezig met lijstjes maken en alles op te schrijven. Ik wou mijn filosofie, alle positiviteit die mij helpt om goedlachs door het leven te gaan, bundelen. Zo is het idee gekomen om ook alles te kaderen en mijn verhaal uit te brengen.

Iedereen is uniek, en iedereen schrijft zijn eigen verhaal, en als iedereen uniek is, is niemand speciaal. Niemand valt uit de boot. Iedereen is anders, dus hoe kan je normaal zijn? Ik heb al gezegd dat ik een zandkorrel ben op een strand. Elke zandkorrel is uniek, net als een sneeuwvlokje, net als je vingerafdruk. Elk korreltje heeft een unieke vorm, identiteit en levensweg. Iedereen heeft zijn eigen levenslessen te leren. Ik koos er simpelweg voor om mijn levenslessen op te schrijven. Het is een rollercoaster door mijn gevoelswereld, met de nodige angst en pijn. Maar vooral ook heel veel positiviteit. Mijn bloedgroep is niets voor niets B+.

*Als iedereen uniek is, is
niemand speciaal*

Wat is normaal?

Als iedereen anders is, is niemand normaal - want wat is normaal nu eigenlijk? Wie heeft mogen beslissen, wat normaal is? En dat er überhaupt een normaal bestaat? Wat is de definitie van "de normale mens"? Tot op de dag van vandaag heb ik hier nog geen eenduidig antwoord op gekregen / gevonden - hoe kan dat ook? Iedereen heeft een eigen idee van wat normaal betekent. Voor de één is je schoenen uitdoen binnenshuis compleet normaal, terwijl je buurman dat vies vindt. Normaal is een persoonlijke ervaring en een fabricatie van de tijd waarin we leven.

Vroeger - nog niet eens zo heel lang geleden - was roze de kleur voor mannelijkheid. Nu word je als gay of meisjesachtig beschouwd indien je roze gebruikt / draagt / mooi vindt / ...- want roze is toch een meisjeskleur? De conclusie die ik hieruit trek is vooral: durf anders te zijn! Durf je eigen manier te vinden, los van de norm.

Als dit niet strookt met je beste vriend of je partner, dan is het simpelweg niet de juiste persoon. Een goede partner steunt je altijd in je individualiteit. Een goede partner trekt je niet mee naar beneden in hoe hij/zij zich voelt, maar motiveert jou net om jezelf te zijn en je gelukkig te voelen. Niet voor niets is het gezegde dat als je van iets houdt, je het los moet laten. Dit betekent niet dat je dat waar je van houdt in de steek moet laten, maar simpelweg dat je iedereen zijn eigen weg laat vinden.