



INHOUDSOPGAVE

Vooraf	1
Welkom thuis	3
Hoe lees je dit boek?	5
De taal van pleasen	9
Als jij opstaat, bewegen eeuwen mee	11
 Deel 1	 15
<i>Pleasen herkennen en begrijpen</i>	
 Deel 2	 47
<i>Van oude patronen naar een nieuw leven</i>	
 Deel 3	 131
<i>De spiegels van andere vrouwen</i>	
 Deel 4	 177
<i>Leven als jezelf</i>	
 Je bent al begonnen	 191
Slotgroet	193
Ben je er klaar voor?	195
Dankwoord	197
Boekenlijst als inspiratie	199
Over de auteur	203



VOORAF

Dit is een boek dat je geen antwoorden oplegt, maar je zachtjes terugbrengt naar de onbevangenheid en nieuwsgierigheid van het kleine meisje in jou.

Stoppen met pleasen is geen werken, maar een ontwaken, het worden van jezelf.

Een langzaam loslaten van wat je ooit nodig had om te presteren en te overleven, en een terugkeren naar wat je nu nodig hebt om écht te leven.

Intiem, dicht bij jezelf, alsof je eindelijk thuiskomt.

*'May you know in
your bones that this
earth is your home
May you feel in your
soul you are worthy
and whole
May you feel that
you belong'*

Olivia Fern, *In your bones*



WELKOM THUIS

Voordat we samen jouw moedige reis van stoppen met pleasen en terugkeren naar jezelf gaan verkennen, wil ik je meenemen in mijn eigen verhaal. Want dit boek is niet alleen ontstaan uit mijn persoonlijke ervaringen, maar ook uit alles wat ik heb mogen leren en doorgeven in mijn werk. Het is geworteld in mijn eigen zoektocht én in jarenlange studie en begeleiding.

Voor mij begon die zoektocht in 1999. Toen kwam ik voor het eerst in aanraking met reiki en meditatie, en het voelde alsof er een deur openzwaaide naar een wereld die ik diep vanbinnen altijd had gekend, maar nooit bewust had betreden. Het raakte iets in mij wat niet meer te stoppen was. Vanaf dat moment begon mijn innerlijke reis.

Die eerste ervaring leidde me naar opleidingen in paranormale en energetische geneeswijzen, en later naar spirituele theologie. Ik wilde niet alleen voelen, maar ook begrijpen. Wat is de ziel? Wat betekent het om echt te leven? Wat is de kracht van onze verbondenheid met elkaar en met iets groters? Boeken en docenten gaven mij taal en bedding, maar het was het leven zelf dat mij bleef vormen en bevragen.

De combinatie van studie en eigen ervaring werd mijn weg. Verlies, uitputting, de patronen van mijn ouders, mijn eigen worsteling met pleasen, het waren net zo goed lessen als de theorieën en rituelen die ik leerde. En steeds weer kwam ik uit bij hetzelfde inzicht: aanpassen en pleasen brengen je verder weg van jezelf. Voelen, grenzen en liefdevolle zelfzorg brengen je terug naar huis.

Onderweg ontdekte ik ook iets anders: dat veel vormen van therapie en coaching vrouwen niet echt verder helpen. Ze zijn gebouwd op een mannelijk fundament: rechtlijnig, probleemoplossend, gericht op fixen en snel van A naar B. Alsof er een ladder is waar je op moet klimmen, maar de sporten zijn te hoog om bij te kunnen. En terwijl je je best doet om hoger te komen, voel je alleen maar hoe je kracht weglekt.

Maar jij bent geen rechte lijn. Jouw weg lijkt niet op een ladder, maar op een spiraal. Je beweegt in rondingen, in cycli en herhalingen die telkens dieper gaan. Je keert terug naar dezelfde thema's, maar elke keer vanuit een nieuwe laag. En dat geeft een nieuwe kracht. Niet om iets te repareren, maar om jezelf steeds meer te herinneren wie je echt bent.

Daarom begint jouw reis niet met de vraag wat je wilt oplossen. De vraag die er werkelijk toe doet, is: waar verlang jij naar, wat roept jou? Je hebt geen strak plan of doel nodig, maar ruimte om te voelen, te dromen, te vertrouwen en van daaruit jouw volgende stap te zetten. Jouw binnenwereld verdient het om serieus genomen te worden – jouw verlangen, jouw intuïtie, jouw verbeelding, jouw dromen, jouw behoefte aan bedding en verbinding.

Wanneer jij zo begeleid wordt, krijg je geen pasklaar advies en geen snelle oplossing. Je wordt uitgenodigd om te luisteren naar het verhaal áchter jouw verhaal. Door de onzichtbare blokkades te herkennen en om erkenning te geven aan dat wat pijn doet. En je zo te verbinden met datgene wat daaronder leeft en jou al tijden roept. Vaak is dat een diep verlangen om vrij te zijn, om creatief te leven of eenvoudig weer jezelf te mogen zijn. Daar begint transformatie. Niet omdat er iets gefixt of gerepareerd moet worden, maar omdat jij je herinnert wie je in wezen al bent.

Welkom thuis, lieve vrouw. Dit boek is mijn handreiking aan jou, met alles wat ik sinds 1999 heb geleerd en geleefd. Zodat ook jij kunt thuiskomen bij jezelf.



HOE LEES JE DIT BOEK?

Mijn intentie is niet om jou het zoveelste spirituele zelfhulpboek voor te leggen. Wat ik je wil bieden, is een uitnodiging om dieper bij jezelf te komen en om jezelf beter te leren kennen. Om de echte essentie én potentie van jouw vrouw-zijn te ontdekken. Puur, wild, vrij, zonder het aanpassen of wegcijferen van wie jij werkelijk bent.

Daarom omcirkel ik het thema pleasen, steeds dieper dalend, zoekend naar de kern: waar begon het, hoe hield het ons zo lang vast, en wat helpt ons om het eindelijk los te laten?

Dit boek is geschreven als een gesprek tussen jou en mij, als een uitnodiging om samen op reis te gaan. Niet als een snelle handleiding, maar als een zachte begeleiding naar meer zelfinzicht, zelfliefde en plezier.

Ik weet dat je denkt: vertel me nou hoe het moet! Maar zo snel gaat het niet. Je kunt pas iets veranderen, beter voor jezelf zorgen en nieuwe keuzes maken als je weet wat je doet en vooral waaróm je het doet. Daarom begint dit boek bij de basis: ik leg in het eerste deel uit wat pleasen eigenlijk is en waarom het zó diep in ons mensen is verankerd, vooral in vrouwen. Pleasen zit vaak zo vanzelfsprekend in ons gedrag waardoor het onzichtbaar en normaal lijkt. Maar als je begrijpt hoe en waarom het ontstaat, kun je het ook gaan herkennen en doorbreken.

Van daaruit neem ik je mee naar het tweede deel. Hier ontdek je hoe oude patronen die vaak onbewust zijn ontstaan uit angst en overleven, je nog steeds kunnen sturen en klein houden. Je leert ze herkennen en loslaten, zodat je terug kunt keren naar wie je werkelijk bent. Met vier keys – voelen, grenzen, gedachten en intimiteit – laat ik je zien hoe je weer thuiskomt bij jezelf. Tot slot volgt een afronding vol zachtheid: het besef dat je altijd opnieuw kunt beginnen.

In het derde deel laat ik vervolgens andere vrouwen aan het woord. Door hun verhalen uit mijn praktijk neem ik je mee in de ervaring van aanpassen, jezelf wegcijferen, jezelf kwijt zijn en hoe je weer tot groei en bloei kunt komen. In *De Dienstmaagd* beschrijf ik mijn persoonlijke reis, een leven vol gemis, geplease, worsteling en het worden van mezelf. Daarom is in dit boek een podium gecreëerd voor vrouwen, jong en oud, in verschillende levensfasen, met uiteenlopende thema's en worstelingen. Laat je raken door hun moed, herken jezelf in hun zoektocht of vind troost in het weten dat je er niet alleen voor staat.

Een helder en liefdevol laatste deel laat je ontdekken waarom discipline geen dwang is maar een zachte kracht die je helpt trouw te blijven aan jezelf. Je leert hoe journaling je kan ondersteunen om oude patronen los te laten en jezelf terug te vinden. Tot slot sluit ik af met een persoonlijke bemoediging, zodat jij de moed voelt om jouw eigen weg terug naar jezelf te gaan, met nog een prikkel hoe ik je daar persoonlijk bij kan helpen.

Door het hele boek heen vind je rituelen, affirmaties, schrijfopdrachten en reflecties die jou elke dag kunnen ondersteunen. Tools die je helpen te verankeren wat je hebt gelezen, zodat het jouw dagelijkse leven voedt. Als dit je eerste kennismaking is met dit thema, kan het waardevol zijn om de hoofdstukken eerst alleen een keer te lezen voordat je met de reflectieoefeningen begint.

Ik nodig je uit om dit boek met openheid te lezen, zonder haast, en vooral met aandacht voor wat er in jou beweegt. Misschien herken je iets, misschien word je geraakt of uitgedaagd. Dat is precies de bedoeling. Neem de tijd om af en toe even te stoppen, te voelen wat woorden met je doen, en misschien zelfs op te schrijven wat er in jou opkomt.

Dit is geen boek om snel te verslinden, maar om te beleven. Je leest het niet alleen met je hoofd maar vooral met je hart. Voel je vrij om het meerdere keren te lezen, op verschillende momenten in je leven. Wat nu misschien nog vaag is, kan later ineens helder worden.

En vergeet niet: ik schrijf niet alleen als auteur, maar als vrouw die jou echt wil ontmoeten. Daarom hoop ik dat je me wilt schrijven. Vertel me wie jij bent, waar je mee worstelt of wat dit boek je brengt. Mijn deur staat open en ik reageer altijd persoonlijk, binnen één tot drie werkdagen: *info@chantaldemol.nl*

Ik nodig ook de mannelijke lezers van harte uit om als gasten de verborgen wereld van het vrouwelijke te betreden, en ik vraag hen de inhoud te beschouwen vanuit de wetenschap dat dit boek specifiek geschreven is als gids voor vrouwen die hun leven puurder en lichter willen maken.

Moge het vrouwelijke in jou ontwaken en moge je weg gezegend zijn met een overvloed aan vrijheid, plezier en passie. Leef het leven ten volle. Geniet.



DE TAAL VAN PLEASEN

Tijdens het schrijven van dit boek heb ik vaak stilgestaan bij het woord ‘pleasen’. Het is een woord dat precies benoemt wat zoveel vrouwen van binnenuit kennen: het patroon om het goed te doen voor anderen, jezelf weg te cijferen en te blijven geven zonder echt terug te ontvangen.

Tegelijk merk ik dat ‘pleasen’ soms een zware, bijna beladen klank heeft. Alsof het een gevleugeld beestje is dat je steeds blijft achtervolgen. Daarom heb ik gezocht naar zachtere woorden – zoals ‘behagen’, ‘aanpassen’, ‘weggeven’ of ‘zorgen voor’. Woorden die dit patroon vanuit een vriendelijker perspectief benaderen. Toch raakt geen enkel woord de volle lading. ‘Pleasen’ is zowel subtiel als complex, zowel pijnlijk als herkenbaar.

Daarom heb ik ervoor gekozen om in dit boek tóch het woord ‘pleasen’ te gebruiken. Omdat het beestje een naam moet hebben. Zodat jij het kunt herkennen, kunt aanwijzen en er woorden aan kunt geven. Want dat is de eerste stap: bewustwording.

Wat is ‘pleasen’ dan precies? Het gaat over het verlangen om geliefd, gezien en geaccepteerd te worden, door steeds opnieuw tegemoet te komen aan de wensen en verwachtingen van anderen. Het is een aangeleerde, vaak onbewuste gewoonte om jezelf aan te passen en het iedereen naar de zin te maken. Ook als dat betekent dat je je eigen gevoelens en behoeften opzijshift.

Wanneer je pleaset, zend je een gemengd signaal uit: Zie mij, maar niet helemaal. Zie mij zoals jij mij wilt zien. De wereld voelt die dubbelheid, ook al spreek je haar niet uit. In de psychologie wordt pleasen vaak gezien als een patroon dat wortelt in angst: de angst voor afwijzing, de angst er niet toe te doen. Het is niet hetzelfde als co-dependency, waar vaak sprake is van een complexere wisselwerking van zorg en afhankelijkheid, maar het draagt dezelfde pijn in zich: het wegduwen van jezelf om de liefde van de ander niet te verliezen.

Weet terwijl je dit leest: dit boek wil je niet veroordelen, maar juist helpen om dat pleasen te herkennen en stap voor stap los te laten. Zie het woord 'pleasen' als een uitnodiging. Neem het soms in je hand, voel het gewicht, kijk ernaar. Laat dit boek je gids zijn om te ontdekken hoe je voorbij dat woord kunt bewegen naar zachtheid, vrijheid en een leven waarin jij zelf weer volledig aanwezig bent. Woorden scheppen bewustzijn. Door het pleasen een naam te geven, wordt zichtbaar wat zo vaak verborgen bleef.



ALS JIJ OPSTAAT, BEWEGEN EEUWEN MEE

Er komt een moment in het leven van elke vrouw waarop zij, vaak eerder in haar lichaam dan in haar hoofd, voelt dat zij het niet langer kan: pleasen, dragen, glimlachen, inschikken en zo zichzelf steeds meer verliest. Een moment waarop iets in haar, iets oerouds, iets dat generaties lang heeft gewacht, zacht maar beslist zegt: nu is het genoeg, nu is het jouw tijd, nu mag jij opstaan.

Voel jij dat ook?

Dit gevoel komt niet uit het niets, maar is de echo van een kracht die eeuwenlang werd onderdrukt en die via jou eindelijk weer naar de oppervlakte wil komen.

Deze vrouwelijke kracht is door de tijd heen op talloze manieren klein en stil gehouden.

Priesteressen, zieneressen en genezeressen die uit hun tempels werden verdreven zodra hun intuïtie te helder werd.

Vrouwen die in de Middeleeuwen op brandstapels belandden omdat hun weten of hun vrije verbinding met het onzichtbare te bedreigend was.

Vrouwen die hun naam verloren bij het huwelijk.

Vrouwen die geen eigendom mochten bezitten.

Vrouwen die geen onderwijs kregen, geen beroep mochten uitoefenen, geen stem hadden.