

go your own way

MEERA LEE PATEL

Een journal voor meer zelfvertrouwen

PAPER LIFE

Oorspronkelijke titel: *Go your own way*

Oorspronkelijke uitgave: This edition published by arrangement with TarcherPerigee, an imprint of Penguin Publishing Group, a division of Penguin Random House LLC

Omslag- en binnenwerkontwerp: Meera Lee Patel

Vertaling: Merel Leene

Opmaak: Elgraphic

ISBN 978 90 00 39010 6

NUR 450

© 2023 Meera Lee Patel

© 2023 Nederlandstalige uitgave: Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv, Amsterdam

Eerste druk, 2023

Paper Life maakt deel uit van Uitgeverij Unieboek | Het Spectrum bv,

Postbus 23202

1100 DS Amsterdam

www.paperlife.nl

www.spectrumboeken.nl

📄 paperlife.nl

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, hetzij elektronisch, mechanisch, door fotokopieën, opnamen, of enige andere manier, zonder voorafgaande schriftelijke toestemming van de uitgever.

Voor jou, omdat je de moed
en het vertrouwen vindt om je eigen pad te volgen.

I USED ~~to~~ THINK I
WAS THE STRANGEST
PERSON IN THE WORLD
BUT THEN I THOUGHT
THERE ARE SO MANY
PEOPLE IN THE WORLD,
THERE MUST BE SOMEONE
JUST LIKE ME WHO FEELS
BIZARRE AND FLAWED
IN THE SAME WAYS I
DO. I WOULD IMAGINE
HER, AND IMAGINE
THAT SHE MUST BE
OUT THERE THINKING
OF ME, TOO. WELL, I
HOPE THAT IF YOU ARE
OUT THERE AND READ
THIS AND KNOW THAT,
YES, IT'S TRUE I'M HERE,
AND I'M JUST AS
STRANGE AS YOU.

FRIDA KAHLO

INLEIDING

Zelfvertrouwen heb ik niet van huis uit meegekregen.

Ik was een eigenwijs kind, en dat baarde mijn ouders zorgen. Eigenwijsheid werd gezien als een belemmering, een lastige karaktertrek die later vrijwel zeker relaties en mogelijkheden in de weg zou staan. Als jong meisje van ouders met een migratieachtergrond werd me geleerd om meegaand en bescheiden te zijn en dankbaar voor alles wat ik had. Pas toen ik al lang en breed volwassen was, begon ik mijn eigengereidheid op waarde te schatten: een bewijs van mijn toewijding, vasthoudendheid en geloof in mezelf.

Het is bijna onmogelijk om zelfvertrouwen te hebben als je je een buitenstaander voelt. Ik groeide op in een van de weinige gezinnen van kleur in een welvarende plaats, dus behalve de leden van mijn gezin was er vrijwel niemand die op mij leek. Er was niemand die net als ik worstelde met het leven in twee werelden, niemand die begreep hoe het voelde om een kind uit een minderheidscultuur te zijn. Tijdens mijn puberteit – de jaren van ontwikkeling – had ik geen leeftijdgenoten in wie ik mezelf kon herkennen, en dat leidde ertoe dat ik een hekel kreeg aan alles wat mij anders maakte dan de mensen om me heen. Het leidde ertoe dat ik een hekel kreeg aan mezelf.

Jarenlang heb ik mijn huid gebleekt; ik vestigde al mijn hoop om geaccepteerd te worden op blekende crèmes en scrubs. Als ik maar hard genoeg scrubde, dacht ik, zou er op den duur van onder mijn bruine huid wel wit tevoorschijn komen. Ik sprak mijn moedertaal niet meer en hield het bij Engels, vooral in het bijzijn van klasgenoten en vrienden. Ik was mezelf niet meer, want wat ik het allerliefste wilde, was geaccepteerd worden – en dat betekende in mijn ogen dat ik iemand anders moest zijn.

Het moeilijkste van je jeugd is dat je nauwelijks zeggenschap hebt over waar je woont en met welke mensen, welke omgeving en welke cultuur je in aanraking komt. Je denkt dat de kleine wereld waarin je leeft een afspie-

geling is van de héle wereld. Het is moeilijk om je voor te stellen dat er een andere wereld, een ander leven, kan bestaan.

Toen ik ouder werd, kwam ik in een nieuwe omgeving terecht en ging er een wereld voor me open. Ik ging naar een school voor podiumkunsten, waar diversiteit hoog in het vaandel stond. Ik was niet langer aangewezen op de enkele tientallen leeftijdgenoten met wie ik was opgegroeid. Ineens had ik slimme en creatieve medeleerlingen die uit de hele staat afkomstig waren. Ik leerde mensen kennen met andere economische of etnische achtergronden, talen, gezinssituaties en interesses. Iedereen was anders, en daardoor juist zo mooi. Voor het eerst in mijn leven voelde ik me niet zo alleen. Ik was trots op wat mij anders maakte dan de rest, en mijn zelfvertrouwen groeide.

Door de jaren heen ben ik me ervan bewust geworden dat mijn kracht juist zit in datgene waarin ik anders ben dan anderen. Dat geldt voor mijn huidskleur, mijn cultuur en mijn taal, maar ook voor mijn gedachten, ideeën en overtuigingen, mijn waarden en de manier waarop ik daarnaar leef. Al die elementen samen vormen de essentie van wie ik ben. Op momenten van twijfel en onzekerheid herinner ik mezelf eraan dat niemand anders kan denken zoals ik, vriendschappen kan onderhouden zoals ik, zich kan uiten zoals ik, kan creëren zoals ik. Ik ben mijn stem, het geluid dat ik laat horen, en mijn persoonlijkheid verbindt me op een unieke manier met de wereld.

Ik wil dat jij op de momenten dat je twijfelt of onzeker bent precies datzelfde bedenkt: jij bent de stem die je laat horen, en jouw persoonlijkheid verbindt je op een unieke manier met de wereld. Je bent in staat om op iedereen die je tegenkomt een indruk achter te laten, net als op het deel van hun leven dat je aanraakt. Door jezelf hier steeds aan te herinneren, geef je jezelf zelfvertrouwen en liefde.

Zelfvertrouwen is jezelf ten diepste kennen, jezelf en je tekortkomingen accepteren en van jezelf houden, ook al ben je weleens ongeduldig, maak je net als iedereen fouten en is het leven soms een rommeltje. Behandel jezelf zoals je iemand van wie je houdt zou behandelen: met evenveel begrip, liefde en vergevingsgezindheid, en met net zo'n warm hart. Zelfvertrouwen

betekent niet dat je volmaakt zelfbewust en elegant door het leven zweeft. Zelfvertrouwen betekent: weten dat je onvermijdelijk fouten zult maken, maar er toch op vertrouwen dat je een andere richting kunt inslaan en desnoods opnieuw kunt beginnen. Zelfvertrouwen houdt in dat je je eigen kracht accepteert en je eigen maakt: de kracht om je aan te passen, te veranderen en om de uitdagingen aan te gaan die je zult tegenkomen. Zelfvertrouwen betekent: beschikken over de kracht en de nederigheid die nodig zijn om van gedachten te kunnen veranderen.

Hoe krijg je meer zelfvertrouwen? Zelfvertrouwen begint te groeien zodra je stopt met proberen iemand anders te zijn dan je bent – wanneer je je er doelbewust voor inzet om je diepste zelf te leren kennen en te begrijpen. Zelfvertrouwen groeit wanneer je goed voor jezelf zorgt – wanneer je je lichaam voedt met gezond eten, op een verstandige manier beweegt en voldoende slaap krijgt. Zelfvertrouwen groeit als je met een vriendelijke, liefdevolle blik naar jezelf kijkt en vriendelijk en liefdevol tegen jezelf praat; op den duur zul je geloven dat je het waard bent.

Zelfvertrouwen groeit als je oefent met dingen die jou niet makkelijk afgaan, van ontspannen over koetjes en kalfjes praten tot het aanleren van een nieuwe vaardigheid of taal. Onthoud dat wat bij anderen vanzelf lijkt te gaan vaak geen kwestie van aanleg is, maar het resultaat van oefening en volharding. Naarmate je leert om dit ongemak te verdragen, zul je meer vertrouwen krijgen in je vermogen om te leren en met nieuwe ervaringen om te gaan. Je hele wereld zal groter worden. Dingen zullen vaker mogelijk lijken omdat ze ook vaker mogelijk zijn.

Maak keuzes die laten zien wie je bent, ook al leiden ze niet per se tot acceptatie of goedkeuring van anderen. Leef volgens de waarden die in overeenstemming zijn met je geest en je hart. Luister naar je eigen ideeën. Zorg dat je trots op jezelf bent. Onthoud dat je zult struikelen en vallen, maar dat je in staat bent om weer op te staan en het nog eens te proberen, en dat je altijd zelfvertrouwen zult vinden en gemak zult ervaren als je maar je eigen pad volgt.

♥ Masha



LIFE IS... ARDUOUS,
DIFFICULT, A PERPETUAL STRUGGLE.
IT CALLS FOR GIGANTIC COURAGE AND STRENGTH.
MORE THAN ANYTHING, IT CALLS FOR CONFIDENCE
IN ONESELF.

VIRGINIA WOOLF

Hoe groot is je zelfvertrouwen?

Hoe zelfverzekerd voel je je meestal, op een schaal van 1 tot 10?

1 — — — — — 10
(Ik vind het moeilijk om van mezelf te houden) (Ik voel elke dag liefde voor mezelf)

Waar voel je je het meest zelfverzekerd, op een schaal van 1 tot 10?

IN MIJN LICHAAM

1 — — — — — 10
(Ik vind het moeilijk om van mezelf te houden) (Ik voel elke dag liefde voor mezelf)

IN MIJN GEDACHTEN

1 — — — — — 10
(Ik vind het moeilijk om van mezelf te houden) (Ik voel elke dag liefde voor mezelf)

IN MIJN HART

1 — — — — — 10
(Ik vind het moeilijk om van mezelf te houden) (Ik voel elke dag liefde voor mezelf)

IN MIJN GEEST

1 — — — — — 10
(Ik vind het moeilijk om van mezelf te houden) (Ik voel elke dag liefde voor mezelf)



YOU GAIN STRENGTH, COURAGE, AND
CONFIDENCE BY EVERY EXPERIENCE
IN WHICH YOU REALLY STOP TO
LOOK **FEAR IN THE FACE.**

*you must do the things you
think you cannot do.*

ELEANOR ROOSEVELT

Kun je iets noemen wat voor jou onhaalbaar lijkt?

Waardoor lijkt het onmogelijk?

Wat zou kunnen maken dat het wel als
een mogelijkheid voelt?



I crossed
the street to
walk in the
sunshine.

ELIZABETH GILBERT

Noteer drie gedachten die er vaak voor zorgen dat je aan jezelf gaat twijfelen. Vervang ze nu elk door een gedachte die je hoop geeft en je enthousiast maakt.

Twijfelgedachte:

Stimulerende gedachte:

Twijfelgedachte:

Stimulerende gedachte:

Twijfelgedachte:

Stimulerende gedachte:

Onthoud: veel dingen liggen buiten je macht, maar dat geldt niet voor je gedachten – en ze omvormen geeft je het vertrouwen om in actie te komen.