

Het is aan jou om als 'n diamant te schitteren



Mooi zijn en zelfvertrouwen

We leven in een wereld waarin het lijkt alsof alles om het uiterlijk draait. We willen mooi zijn en meedoen. Wie niet sexy, hip en volgens de laatste mode is gekleed, wordt bespot en belachelijk gemaakt. Je zult maar jong zijn in de huidige MTV cultuur en jezelf lelijk vinden. Help, de zomer komt er aan en ik moet in shorts.

Het zelfvertrouwen wordt vaak ondermijnd als je niet kunt meekomen. Ooit breekt er dan ook nog eens de tijd van het ouder worden aan, met rimpeltjes en het eerste grijze haar. Het is een gevecht tegen de tijd dat je altijd verliest. Ik weet nog goed hoe onzeker ik vroeger over mijn uiterlijk was. Ondanks een gewicht van 50 kilo vond ik mezelf maar een dik mormel. Als ik de oude foto's terugzie, kan ik me wel voor het hoofd slaan. Hoe is het mogelijk dat ik toen geen oog had voor mijn superslanke taille? Was ik blind of zo? Neen, ik was net als velen in de greep van het ideaalbeeld van hoe ik zou moeten zijn. Heel mijn denken was op het uiterlijk gericht en dan valt er altijd wel iets op aan te merken. Al zei iedereen dat ik mooi was, ik geloofde er niet veel van. Totdat ik genoeg had van het eeuwig gezanik in mijn hoofd. Het gaat niet om de vorm, maar om de inhoud.

Laatst zag ik op Discovery Channel een documentaire

over het universum. De satelliet zweefde voorbij het melkwegstelsel, diep in het hart van de kosmos, terwijl een stem vertelde dat dit alles over miljarden jaren zou verdwijnen. Hoe nietig zijn we als klein mens in dit grote geheel? Alles dat vorm heeft en materie is, zal ooit ophouden te bestaan. Alles is vergankelijk. Wat rest is de energie die nooit verloren gaat. Energie bestaat uit lichtdeeltjes. Jij en ik zijn dus Licht, dat is wetenschappelijk bewezen.

Trots zijn op jezelf

Lelijke mensen bestaan dus per definitie niet. Je kunt hoogstens oordelen of dat wat in je blikveld komt je bevalt of niet. Oordeel heeft geen eeuwigheidswaarde, het is een momentopname. Op deze planeet lopen 6 miljard verschillende vormen rond. De een heeft een wipneus, de andere sproeten, weer een ander heeft dikke lippen, scheve tanden, pukkels op zijn gezicht, of kijkt scheel en dat is allemaal okay. Er zijn net zoveel smaken als dat er mensen zijn. Zo zal een aantal personen jou wel of niet mooi vinden. Je kunt niet verlangen dat iedereen je bejubelt. Moet je je daar druk over maken? Neen. Het enige dat werkelijk telt is hoe jij jezelf ziet. Je bent mooi als jij je mooi voelt.

Wrede dictator

Het tegenovergestelde van zelfvertrouwen is twijfel. Wie aan zichzelf twijfelt, durft zich niet te laten zien. Je weigert om vrolijk door het leven te gaan. In plaats van te genieten van elke dag, vlucht je uit schaamte in een isolement, met een streng regime van calorieën tellen, of uitputtende sportsessies. Daarmee leg je de macht buiten jezelf. Je wordt een wrede dictator die zichzelf straft en wurgt. Zelfvertrouwen begint met een goed gevoel over jezelf en weten dat alles relatief is. Het jasje waar je nu in leeft zal uiteindelijk verdwijnen, maar de essentie zal nooit vergaan.

Jezelf ontstijgen

Je kunt jezelf ontstijgen. Er bestaat een niveau waar het er niet meer toe doet wie wat van je vindt. Dan ben je trots op jezelf en straal je een speciaal soort geluk uit dat diep uit je binnenste komt. Ieder mens is uniek. Als je dat weet heb je geen bevestiging van buitenaf meer nodig. De problemen beginnen als je

vecht tegen jezelf en er onder lijdt dat jij bent wie je bent. Dan ben je bezig met oordelen en vergelijken. Wie wil er nu uitzien zoals de glossy magazines voorschrijven? Dit is toch iets voor de kudde en voor de slapende mens? Het is onecht en het heeft niets te maken met het intens genieten van wat en wie je bent. Het enige wat we kunnen doen is meer en meer van onszelf houden. Een ander alternatief is er niet.

De kapper

Laatst was ik bij Mex Haarmode en er werd meteen flink de schaar in gezet. Na afloop zie ik er helemaal anno 2009 uit, met haar dat zacht golvend langs mijn gezicht valt. Het is het kapsel van de moderne vrouw. Het staat me goed, de coup is super geknipt. Na de eerste wasbeurt thuis verschijnen er massa's dikke krullen. Wat voel ik me vrouwelijk en bij de tijd. Het klopt, een nieuwe outfit of kapsel doet wonderen voor je gemoed. Er is niks mis mee om jezelf te verwennen of om er verzorgd uit te zien. Innerlijke en uiterlijke schoonheid liggen in elkaars verlengde, maar zelfvertrouwen gaat in eerste plaats om het aanvaarden van wie je bent. Zelfvertrouwen komt met acceptatie en schoonheid komt met zelfvertrouwen.

Ik weiger om mijzelf ondergeschikt te maken aan het ideaal of om mezelf te degraderen tot slaaf van modetrends. Het is het zelfbeeld dat bepaalt hoe jij je voelt. Jij vormt het oordeel. De mooiste en knapste mensen zijn onzeker. Wetende dat elke vorm vergankelijk is en dat het ideale uiterlijk niet bestaat, kun je opgelucht adem halen. Als je blij bent met jezelf dan loop je recht op. Dan straal je. Dat is wat de aandacht trekt en mensen laat omkijken. He, wat kwam daar voorbij? Mensen met zelfvertrouwen presenteren zich anders, want een gelukkig mens is als een sieraad. De ander kan de ogen niet van je af houden. Die toverkracht bezit iedereen. Het is de magie van durven zijn wie je bent, ongeacht welke mening dan ook. Het is het innerlijke besluit om je niet langer te laten beïnvloeden door de uiterlijke schijn. Het is dan aan jou om als een diamant te schitteren, want dat is wat je in wezen bent.

Tekst: Lilian Ferru