

VROUW



Zet een accent met colour blocking

Het is al gemeengoed op de catwalk en nu ook in de make-upschappen: colour blocking. Kies voor contrasterende kleuren die je anders niet met elkaar zou combineren. Zet bijvoorbeeld verschillende kleuren oogschaduw naast elkaar voor een verrassend gezicht

en intense blik, of combineer roze en gele nagellak in een French-manicure om echte blikvangers van je nagels te maken. Zeker met de zomer in aantocht biedt colour-blocking alle gelegenheid om als het zonnetje in huis voor de dag te komen.

„Voor jou is het ook nooit goed he?” roept zoon (15) boos tijdens een discussie over zijn schoolcijfers. Ai, dat komt hard aan. Want ik weet: hij heeft gelijk. Het liefst zou ik alles perfect doen. Er perfect uitzien, het perfecte artikel schrijven (of beter nog: het perfecte boek), in het perfecte huis wonen en de perfecte moeder zijn.

DOMINIQUE PRINS

Doe *minder* hard je best bereik *meer*



Wie nu denkt dat ik er altijd volmaakt uitzie, of dat mijn huis helemaal spic en span is, heeft het lelijk mis. De lat ligt namelijk altijd zo hoog, dat het soms nauwelijks haalbaar is die lat überhaupt nog aan te raken. Laat maar, denk ik dan ook vaak, ik kruip er wel onderdoor. Zo werkt mijn perfectionisme regelmatig contraproductief.

Toch is perfectionisme niet per definitie een slechte eigenschap; het spoort mensen aan hard te werken en zichzelf doelen te stellen. Veel kunstenaars worden gedreven door puur perfectionisme; hun drang het volmaakte kunstwerk te creëren (wat in hun eigen ogen uiteraard nooit lukt) maakt dat ze steeds weer opnieuw aan de slag gaan.

Als we allemaal alleen nog maar relaxed achterover zouden leunen, zou er weinig meer gebeuren in de wereld. Bovendien schijnt iedereen

wel op één of meerdere fronten in zijn leven perfectionistische trekjes te vertonen. Zo vreemd is het dus niet.

Maar mijn perfectionisme is

'De valkuil alles perfect te willen doen, blijft altijd op de loer liggen.'

een beetje doorgeslagen, maakt de uitroep van zoon mij duidelijk. En een perfecte moeder ben ik op deze manier al helemaal niet. Er moet iets gebeuren. En dus stort ik mij fanatiek op de reeks zelfhulpboeken die beloven dit probleem bij de wortel aan te pakken. De *optimalist* bijvoorbeeld, van Tal Ben-Shahar, waarin ik lees dat

het volmaakte leven waarvan perfectionisten dromen, eigenlijk het verwerpen van de realiteit is. Dus is immers nooit volmaakt.

„Faalangst is een belangrijk aspect van perfectionisme. Mislukken is geen optie. Daarom is de perfectionist vaak streng voor zichzelf, maar ook voor anderen. De perfectionist houdt graag controle over elk aspect van zijn leven; zou hij dat niet doen, dan vergaat wellicht de wereld.”

Ik worstel me verbeteren door verschillende theorieën en herken er veel in. Maar ik vind het resultaat van al mijn inspanningen wat achterblijven; zoveel relaxter ben ik na een week nog niet. Terwijl ik toch echt mijn best doe. Wat doe ik fout? Op een dag realiseer ik me: ik probeer de perfecte niet-perfectionist te worden. Ik ben er weer ingetrapt! Geeft niks, vindt Frank de Moei, coach van Capedium Coaching in

Amstelveen: „Je kunt pas iets veranderen als je begrijpt hoe je in elkaar zit. De kern van perfectionisme is het idee dat je altijd heel hard je best moet doen om iets te bereiken. Vaak bereik je echter veel meer als je kunt ontspannen en loslaten.”

Maar als ik het allemaal wel prima vind, gebeurt er toch niets meer? Een veelgemaakte denkfout van perfectionisten, aldus De Moei: „Dat soort opvattingen krijg je vaak mee van thuis. Maar juist door soms een stapje terug te doen, minder krampachtig bezig te zijn, gebeurt er meer vanuit jezelf. Daardoor voel je je beter en heb je juist meer energie.”

Mmm, daar zit wat in. Maar hoe doe je dat? Door je overtuigingen te veranderen, stelt De Moei: „Ik ben niet goed zoals ik ben, en 'als ik niets doe, eindig ik in de goot'; dat zijn de waarheden van perfectionis-

ten. Deze diepgewortelde overtuigingen buig je natuurlijk niet zomaar om. Maar door ze te vervangen door overtuigingen waar je meer aan hebt, en die eindelijk los te herhalen, kun je nieuwe waarheden creëren.”

„Mijn best is goed genoeg, ik hoef niet perfect te zijn” wordt mijn nieuwe mantra. Daar kan ik mee leven; ik mag nog steeds mijn best doen. Het is niet nodig je karakter fundamenteel te veranderen, zegt zowel De Moei als Ben-Shahar: „Dat is niet eens mogelijk. Perfectionisme houdt nooit op. Proberen een optimaal in plaats van een perfect leven te leiden is een levenslang project.”

Een levenslang project, waar ik dus niet te hard mijn best voor mag doen. In plaats daarvan moet ik fouten maken (‘Om je succespercentage te verhogen, moet je je mislukingspercentage verduben’)

MONICA



NIETS ZO IRRITANT ALS IEMAND DIE ER IS, MAAR OOK WEER NIET

Vanochtend om vijf uur kreeg ik nog even snel een zoen van Man en een uur later een sms'je: 'Op Schiphol, ik mis jullie nu al'.

We zijn weer een weekje met z'n drieën alleen thuis. Dochters en ik. Zo is het ongeveer de helft van de tijd, Man in het buitenland voor werk, en ik die thuis het fort bewaakt. Dat is misschien ongezellig, maar het scheidt ook aardig wat irritatie. Want samenwonen met een man, poeh, dat blijft na elf jaar oefenen soms nog steeds een bezoe-

king. Neem de badkamer. Ik vraag het hem elke dag. Leg even een handdoek neer, of schuif de mat opzij

als je zoveel spettert. Maar nee hoor, met m'n lekker warme voeten stap ik elke ochtend weer op die koude, kletsnatte badmat. Om ver-

'Samenwonen met een man, poeh, dat blijft na elf jaar oefenen soms nog steeds een bezoe-

volgens eerst zijn afgeschoren baardstoppels uit het bad te spoel-

len. Nog iets waar ik niet aan kan wennen: het licht en dat vreselijke gezoem van een laptop naast me in bed.

Gelukkig is daar tegenwoordig de geluidloze iPad, maar daarmee is ons lichtprobleem nog steeds niet opgelost. Dus doe ik verwoede slaappogingen met een oogmasker op, tot ik na een half uur roep dat het ook mijn slaapkamer is en ik Nu Echt Wil Slapen. Dus uit dat ding.

Maar pas echt erg is het als hij beneden in de woonkamer met een koptelefoon op achter dat apparaat een film zit te kijken. Er is weinig

zo irritant als iemand die wel aanwezig is, maar niets hoort van wat je zegt. Alsof er een zombie in je woonkamer bivakkeert. Die zo nu en dan ook nog eens hardop lacht. Maar als je vraagt wat er zo grappig is, geen antwoord geeft. Daar denk ik dan allemaal maar aan. Als ik vanavond de kinderen in bed heb gelegd, en met een tikkeltje zelfmedelijden in mijn eentje op de bank plof.

Monica is journalist en woont samen met haar vriend en twee dochters.



De miskoop

Wat voor de ene vrouw een miskoop is, kan voor de ander een geweldig topstuk zijn. AD-lezeressen geven met liefde een miskoop aan elkaar weg.

Kim Broekmeulen uit Nootdorp vindt de gave Desigual rok net te krap zitten. Het is een maatje 36. Kim, grafisch vormgever, was gevallen op de pennenstreken in de print maar ruilt de rok graag voor de stoere Dr. Martens laarzen van vorige week.



Welke AD lezeres heeft maat 36 en wil graag deze Desigual rok ruilen tegen haar eigen miskoop? Dan graag een foto van die eigen miskoop naar Vrouw@AD.nl

Vitamine D kan helpen

Een dieet rijk aan vitamine D, gecombineerd met veel zonlicht, kan de kans op borstkanker met 43 procent verlagen. Dat blijkt uit een 10-jarig onderzoek onder bijna 70.000 vrouwen in Australië. In Nederland krijgen per jaar zo'n 13.000 vrouwen en honderd mannen te horen dat ze borstkanker hebben.

De tien geboden (lees: denkfouten) van de controlfreak

- 1 Pas als alles af is, kan ik me ontspannen
- 2 Als ik het niet zelf doe, gaat het fout
- 3 Ik moet verantwoordelijkheid nemen
- 4 Het moet perfect zijn
- 5 Ik moet altijd mijn best doen
- 6 Als ik het goed doe, krijg ik waardering
- 7 Ik kan overal invloed op uitoefenen
- 8 Door te piekeren, los ik problemen op
- 9 Ik wil meer controle
- 10 Deze lijst is niet compleet; hier is ruimte om de lijst aan te vullen. Zo weet ik zeker dat hij perfect is en kan ik daarna ontspannen...

(Meer lezen? www.newstart.nl)

belen', zegt Ben-Shahar) en een goed-genoeg-ouder worden.

Leren met kritiek omgaan is ook belangrijk. Dus vraag ik mijn kinderen naar mijn minder goede eigenschappen. Braaf aarzelen ze; ze weten dat ik snel in de verdediging schiet. Maar na enige aansporing

'Faalangst is een belangrijk aspect van perfectionisme. Mislukken is geen optie.'

en geruststelling van mijn kant zegt Jongste (13) voorzichtig: „Nou, als je het druk hebt, doe je soms heel gestrest." Oudste durft nu ook: „Je zit soms wel heel dicht bovenop mijn schoolwerk." Ja,

maar... wil ik tegenwerpen, maar dat doe ik niet. Ze hebben gewoon gelijk. En dat is eigenlijk helemaal niet erg.

Qua werk probeer ik het Pareto-principe uit, ook wel bekend als de 20/80-regel: met 20 procent van je inspanningen 80 procent van het resultaat bereiken. Grappig genoeg levert dat direct een paar goede artikelen op. Zo vreemd is dat niet, pareert De Moei: „Als je de hang naar resultaat loslaat, en je meer concentreert op 'je goed voelen op dit moment' wordt het resultaat vaak juist beter."

In eerste instantie gaat het nog wat onwennig (zal de wereld echt niet vergaan als ik wat minder mijn best doe?), maar al snel werpt de optimalistische aanpak zijn eerste vruchten af. De sfeer thuis is meer ontspannen, omdat ik Oudste niet zo op zijn nek zit over cijfers (die gek genoeg verbeteren nu

hij de ruimte krijgt om zijn eigen verantwoordelijkheid te nemen).

Ik heb geen ruzie meer met de weegschaal, want wat is er eigenlijk mis met maat 38 als je boven de 40 bent? En als mij wordt gevraagd een lezing te geven, zeg ik ja, al ben ik doodsbenuwd om af te gaan als een gieter. Het wordt een heel geslaagde avond.

De valkuil alles perfect te willen doen, blijft altijd op de loer liggen. Soms trap ik er in, steeds vaker loop ik er met een boogje omheen.

Op een avond zegt Jongste zoon tijdens een gesprek: „Je bent geen ideale moeder, maar het komt er best dicht bij in de buurt." Ik kan er niets aan doen dat mijn perfectionistische hart toch even een blij sprongetje maakt.

'Vrouw bezit gemiddeld 17 paar schoenen'

Uit Amerikaans onderzoek blijkt dat de gemiddelde vrouw zo'n 17 paar schoenen in haar kast heeft staan, hoewel daarvan maar 3 paren vaak worden gedragen. Het onderzoek werd uitgevoerd in opdracht van Shop Smart Magazine onder meer dan 1000 vrouwen ouder dan 18 jaar. Vier jaar geleden hadden vrouwen gemiddeld nog 19 paar schoenen.

Meer dan de helft van de vrouwen heeft meer dan 10 paar schoenen en 13 procent bezit er meer dan 30.

De gemiddelde vrouw koopt drie paar nieuwe schoenen per jaar en geeft daar ongeveer 35 euro per



uitgeeft.

Vier jaar geleden kocht slecht 14 procent van de ondervraagden wel eens nieuwe schoenen online, nu is dat percentage gestegen tot 20 procent. Van

line heeft gekocht, stuurde 39 procent ze al eens terug.

Bijna twee vijfde van de vrouwen loopt overdag het liefst op platte schoenen. Slechts 8 procent draagt overdag graag een paar met een hak van meer dan 6 centimeter. Ondanks de voorkeur voor plat schoeisel, droeg meer dan een kwart al eens hakken van 10 centimeter of zelfs hoger.

Hoewel 46 procent ooit een paar lelijke schoenen kocht voor comfort, zijn er nu meer vrouwen die pijnlijke, maar mooie schoenen dragen dan vier jaar geleden (60 procent tegenover 49 procent). Toch neemt 61 procent dan vaak een tweede paar mee naar een

BEN JIJ WAT JE DRAAGT? NICOLETTE HELPT!

Iedereen wil er fantastisch uitzien. Maar je moet natuurlijk wel jezelf blijven. Styliste Nicolette van der Werff en het AD helpen een handje en zorgen wekelijks voor een verbluffende metamorfose.



Klassieke schoonheid met perfecte verhoudingen

„Niets meer aan doen!" schiet er door me heen wanneer ik Petra McKay (44) uit Berkel en Rodenrijs ontmoet. Ze is een schoonheid met perfecte verhoudingen, grote wijd geplaatste blauwe ogen en dik nonchalant vallend haar. Dit is het vleesgeworden West-Europese schoonheidsideaal waardoor massa's vrouwen een minderwaardigheidscomplex hebben en waardoor kappers, plastisch chirurgen en

DIT IS PETRA

- 1 klassieke blonde schoonheid
- 2 met perfecte verhoudingen
- 3 in een fantastisch jurkje



psychologen een dikke boterham verdienen. Dit is het krachtige sportieve archetypen dat te zien is in films en commercials en dat vrouwen met bijvoorbeeld rood krullend haar of kleine borsten vatbaar maakt voor frustratie, in hun poging hier op te lijken.

Maar in plaats daarvan te kunnen voldoen aan onze typische onzekerheid. Wat zonde. Om van je eigen figuur te kunnen houden moet je het kennen. Dat doet Petra, en velen met haar, niet.

Daarom breng ik het gedetailleerd in kaart. Ik benoem Petra's jukbeenderen, rechte schouders, haarinplant, grote borsten, taille en lange en gevormde benen. Er gaat een wereld voor haar open. Ze wist het echt niet. Petra dacht een buik te hebben waar ze rekening mee moest houden. Ik bewijs haar ter plekke het tegenovergestelde door een vergelijkend warenonderzoek met ondergetekende en zie Petra's waardering voor zichzelf met de minuut groeien.

Oh ja, de kleding nog. Haar eigen jurkje was al perfect. Een lange zandloper laat in een sportief jurkje haar vormen mooi uitkomen. Omdat we twee foto's nodig hebben schiet ze nog even snel in een legging en een blazer-tje. Een populaire combi die bijna niemand zich kan permitteren, behalve Petra.

DE NIEUWE PETRA

- 1 beige blazer-tje (Mango)
- 2 spijkerlegging (Liv 24,95)
- 3 Petra's eigen laarzen

(alles bij V&D)
FOTO'S NICO SCHOUTEN

OOK EEN KLEDINGADVIEZ? MAIL NAAR VROUW@AD.NL