

MANON MEIJERS  
KLEED  
JEZELF  
GELUKKIG

KRAAK DE CODE ACHTER KLEDING  
EN WEET VOOR ALTIJD WELKE STIJL BIJ JOU PAST

“

*Ik geloof niet in mode, wel in de kracht van een eigen stijl. Inzicht in de geheime taal van kleding kun je inzetten voor meer zelfvertrouwen en succes.*

— Manon Meijers



**THE STYLE  
SHRINK**

# INHOUDSOPGAVE

<b>VOORWOORD</b>	<b>10</b>
<b>INLEIDING</b>	<b>14</b>
<b>HOOFDSTUK 1</b>	<b>17</b>
<b>WAAROM WE KLEDING DRAGEN</b>	
Vijgen en vellen	18
<i>Flapper girls</i> , filmsterren en vosjes	20
Van schaarste tot subculturen	20
Van hippie tot hipster	22
Van comfort tot consumptie	23
<b>HOOFDSTUK 2</b>	<b>25</b>
<b>WAAROM WE ONS KLEDEN ZOALS WE ONS KLEDEN</b>	
Modepolitie	26
Labels, stempels en hokjes	27
System overload	28
Alle dingen die we leren over ons uiterlijk waar helemaal niets van klopt	29
'Meisjes zijn schattig, jongens zijn stoer'	29
'Meisjes moeten mooi zijn'	30
'Wees sexy maar geen slet'	33
'Je bent nooit goed genoeg'	34
'Meisjes moeten niet te veel afwijken'	35
'Je moet op dieet'	36
'Mooi zijn is een wedstrijd'	37
'Je bent je maat'	38
Maatvoering	39
'Je bestaat uit probleemgebieden'	40
'Oud is fout, voor een vrouw'	42
Alle dingen die we leren over kleding, waar helemaal niets van klopt	44
'Smaak is aangeboren: je hebt pech of mazzel'	44
'Je bent een appel, een peer of een omgekeerde driehoek'	45

'Sommige kleuren kun je echt niet aan'	46
'Huidskleur, dat is beige'	47
'Je kunt er alleen goed uitzien als je veel geld hebt'	48
Wanneer overtuigingen hardnekkig zijn	48
Meet tante Sjaan	49
Nog even dit	50

## HOOFDSTUK 3

53

### WAAROM WE ZOVEEL KLEDING HEBBEN

Hoe komen onze kasten eigenlijk zo vol?	55
1. Kopen	55
Nog meer psychologische redenen waarom we shoppen	56
Hamsteren!	56
Mag ik bij jouw clubje?	57
Shoppen als therapie	57
Aardappelen, groenten, vlees, kruiden en olie	59
My Preciouuuuussssss...	59
We hebben te veel keuze en daarom maken we slechte keuzes	60
Keuze & stress	60
Keuze & identiteit	60
Keuze & kleding	61
Het geheim van geluk zit 'm in lage verwachtingen	61
2. Bewaren	62
Onze kasten vertellen ons hoe het met ons gaat	62
Leefstijl, lichaam en lifestyle	63
Verleden, heden, toekomst	63

## HOOFDSTUK 4

67

### ZULLEN WE MODE AFSCHAFFEN?

Wedstrijdje doen?	68
Reflectie maakt dingen sexy	70
Doemijdiemaar	71
Must-haves	72
Fast fashion	73
Wegwerpcultuur	73
Eén voor allen, allen voor één	74
Mode versus stijl	75
Nooit meer shoppen	75

## HOOFDSTUK 5 77

### KLEDING IS NIET OPPERVLAKKIG

De kracht van kleding	79
Wat je draagt, beïnvloedt hoe je naar jezelf kijkt	80
Wat je draagt, bepaalt hoe anderen zich gedragen	80
Wat je draagt, bepaalt je gedrag	81
Wat je draagt, beïnvloedt hoe je presteert	81
Dress for succes – niet altijd een succes	84
Hoe de eerste indruk dus echt gaat	85
Do not dress to impress	86

## HOOFDSTUK 6 89

### JEZELF ZIJN, WAT IS DAT EIGENLIJK?

De vier fases van jezelf zijn	91
Fase 1: zelfkennis	91
Fase 2: zelfaanvaarding	91
Fase 3: zelfvertrouwen	91
Fase 4: zelfwaardering	92
Identiteit	92
Herken de Hollander	93
Status en stijl	94
Het leven is een verkleedkist	95
Van identiteit naar imago	96
Rollen, regels en de rekening	98
Het beste wat je kunt dragen is zelfvertrouwen	99
De zoektocht naar een eigen stijl	101

## HOOFDSTUK 7 103

### STIJL ARCHETYPES

Culturele blauwdrukken	105
Een model vol tegenstellingen	106
Dress-up of dress-down	107
Opvallen of niet opvallen	109
De acht Stijl Archetypes	109
Boss Lady	113
Rebel	117
Lover	121
Carer	125
Innovator	129

Urbanite	133
Eccentric	137
Girl Next Door	141
Tegenpolen	144
Op naar een eigen stijl	144
Je Stijl Archetypes mixen tot je eigen stijl	145
Hokjes en taartpunten	154
Stijl Archetypes combineren en je eigen smaak	154
De voordelen van de mix van de drie Stijl Archetypes	154

## **HOOFDSTUK 8** **157**

### **KLEDING IS EEN TAAL**

Een taal die altijd spreekt	158
De woorden van de taal die 'Kledings' heet	160
Kleding ontrafeld	161
Mode, de stoorzender	163
Statement pieces? Die bestaan helemaal niet	163
Wat zegt jouw kleding?	163
Stijl-errors	164
Laat je stijl voor je spreken	165
Stijl-errors oplossen	166
Lenen bij de burens – werk	167
Lenen bij de burens – gelegenheden	170
De spelregels van lenen bij de burens	172

## **TOT SLOT** **175**

## **10 INZICHTEN OM JEZELF GELUKKIG TE KLEDEN** **177**

## **DANKJEWEL** **183**

## **BRONVERMELDING** **184**

## **REGISTER** **189**

## VOORWOORD

Kleine meisjes barsten van het zelfvertrouwen. Een vijfjarige die zichzelf voor de spiegel bewondert, is echt een feest om te aanschouwen. Ze kijkt naar zichzelf alsof ze het meest speciale wezen op aarde is. Als ze aan de spiegel vraagt wie de mooiste van het land is, twijfelt ze geen seconde. De spiegel zal haar naam noemen. Sterker nog. Als de spiegel níet haar naam noemt, dan weet ze zeker dat er een foutje gemaakt wordt. Niets kan haar zelfverzekerdheid doen wankelen: ze is namelijk een cadeau.

Misschien weet je zelf nog hoe het voelde wanneer je je vroeger ging verkleden. Je waande je de allermooiste, de allerstoerste, de allerbeste. Als meisjes voor het eerst de kleding van hun moeders of oma's passen - en met veel te kleine voeten eventjes in haar schoenen staan - kunnen ze niet wachten op later. Later, als ze écht groot zijn. De meeste meisjes weten precies hoe dat eruit zal zien. Ze dromen van feestjurken, powersuits en echte bikini's.

*Fast forward naar later...*

Nu zijn we écht groot. We staan 's ochtends zuchtend voor onze spiegels. Ons spiegelbeeld is geen toejuicing, maar een ontmoediging. Het is de uitlaatklep van onze interne criticus die altijd wel iets op ons aan te merken heeft. We hebben vaak geen idee meer wie we zijn, of wat er van ons verwacht wordt. Waar is al dat zelfvertrouwen gebleven? Laat staan dat we weten wat we willen aantrekken om goed voor de dag te komen, of om goed dóór de dag te komen. In de levensgrote verkleedkist die we onze kast noemen, hangen honderden combinaties. Toch hebben we niets om aan te trekken.

Ik werk al ruim vijftien jaar als stylist. Iedere dag zie ik wat de kracht van kleding is. Hoe de juiste kleding bij de juiste persoon vrouwen keihard kan laten stralen. Hoe een *shitty* outfit iemand genadeloos onzeker kan maken. Of het nu in de krochten van de Hilversumse televisiestudio's is, bij workshops in de provincie, bij sessies in prestigieuze modezaken, of in een-op-eenssessies met bekende persoonlijkheden; al vijftien jaar hoor ik steeds dezelfde vraag. Vrouwen vragen zich allemaal hardop af: 'Welke stijl past nu echt bij mij?' Er zijn overal ter wereld miljarden vrouwen - net als jij en ik - die iedere dag opnieuw de moeite nemen om zich aan te kleden



en op te tutten. Je zou toch denken dat wij inmiddels het antwoord wel zouden moeten weten, toch?

*Niet, dus.*

Waarom niet? Waarom hebben we zo'n ingewikkelde relatie met kleding? Een relatie die toenemend ingewikkeld wordt naarmate we van kleine meisjes in volwassen vrouwen veranderen. Aan de ene kant zijn we gewend om kleding te zien als iets dat puur functioneel is. Het is lichaamsbedekking. Tegelijkertijd horen we steeds vaker hoe oppervlakkig het is om veel met kleding bezig te zijn, zeker als je het puur esthetisch bekijkt. Aan de andere kant worden we continu door allerlei media aangespoord om 'het beste uit onszelf te halen' (en dus vooral ook uit ons uiterlijk).

Door al deze factoren zitten we in een soort gek vacuüm. Zoeken naar jouw eigen stijl lijkt tegelijkertijd een noodzaak en een overdreven missie zonder diepgang. Daarnaast is ons zelfbeeld na onze kinderjaren (en soms tijdens) flink onderhevig aan invloeden vanuit onze omgeving, de maatschappij en de idioot hoge verwachtingen die de media (en uiteindelijk ook wij zelf) stellen. Niet zo gek dat we op een goed moment de kluts, of in dit geval de kledingstijl, kwijt zijn.

## DE ZOEKTOCHT NAAR EEN EIGEN STIJL

Ik geef dolgraag workshops, waarin ik deelnemers op een andere manier naar zichzelf en naar kleding laat kijken. Vrouwen, die er stuk voor stuk goed verzorgd uitzien en hartstikke leuke kleding dragen, vraag ik steevast om hun eigen stijl te omschrijven. En vaak genoeg blijft het dan stil. De meeste vrouwen hebben werkelijk geen idee welke stijl 'van hen' is.

Toen ik op een avond een workshop aan het geven was in het midden van het land (waar de hele zaal op zoek was naar een eigen stijl) zat er een prachtige dame van rond de zeventig in de groep. Op een gegeven moment stak ze haar hand op en vroeg ze me hoe ze haar buikje kon verbloemen. Het belemmerde haar en ze durfde niet te dragen wat ze eigenlijk heel mooi vond.



## KLEED JEZELF GELUKKIG

Ik werd oprecht verdrietig van deze vraag. Ik was altijd in de blinde overtuiging dat het een gegeven was dat je zelfvertrouwen na het verliezen van je eigen haar-kleur stevig, steady en onverwoestbaar zou worden. Dat het met dat onzekere gevoel over je uiterlijk op termijn wel goed zou komen. Dat met de jaren dat nare gevoel voor de spiegel volledig zou verdwijnen. Daar en op dat moment, heb ik besloten dat het tijd werd voor een missie. Een missie die verder gaat dan het geven van advies over stijl.

*Ik wil vrouwen leren hoe ze hun eigen stijl kunnen vinden, hoe ze kunnen weten wat bij hen past, hoe kleding ze meer zelfvertrouwen kan geven en hoe ze weer blij voor de spiegel en voor de kledingkast kunnen staan.*

Met dit boek wil ik al mijn kennis uit de doeken doen. Ik wil je je oogverblindende zelf laten zien én laten zijn. Ik wil je leren hoe je grip krijgt op je garderobe en hoe je miskopen voorkomt. Maar vooral wil ik je inzicht geven in de belemmerende gedachten over jezelf en over de invloed van anderen die daarbij een rol spelen. Ik ga je stap voor stap afscheid laten nemen van alles wat het niet leuk maakt om 's ochtends voor je eigen verkleedkist te staan. Ik ga je laten zien hoe je jezelf gelukkig kunt kleden.

Liefs,  
Manon

## INLEIDING

**Laat het volgende even rustig op je inwerken. Er zijn 8,7 miljoen verschillende soorten levende organismen op deze planeet. En er is er maar ééntje die iets heel bijzonders doet: kleren dragen.**

Dat is waarschijnlijk niet iets wat door je hoofd schiet, als je 's ochtends voor je kledingkast staat. Want je aankleden is zo vanzelfsprekend dat je er nooit bij stilstaat hoe bijzonder het eigenlijk is. We doen het iedere dag en het is niet iets waarvan je kunt zeggen: 'Ik heb haast, vandaag maar even de deur uit zónder.'

Wanneer je voor je kledingkast staat heb je niet eens tijd om er over na te denken dat je kleden bijzonder is – dan heb je namelijk andere problemen.

'Wat moet ik nu weer aan?' is misschien wel de meest gestelde vraag (en soms een verzuchting) in de vierkante meters voor alle kledingkasten over de hele wereld. Ik durf er met een gerust hart de inhoud van mijn eigen kledingkast om te verwedden, dat jij 'm ook – ten minste één keer – hardop aan jezelf gesteld hebt. Misschien is het wel de reden dat je dit boek gepakt hebt. Het kan ook zijn dat je dit leest uit pure nieuwsgierigheid. Maar ik vermoed dat je kleding je niet de voldoening geeft waar je naar op zoek bent. Het kan zijn dat je op zoek bent naar bevestiging. Omdat je niet zeker weet of je het wel goed doet. Of dat je het vermoeden hebt dat je het beter kunt doen. Wie weet word je op dit moment wel doodongelukkig van je kledingkast.

Ik vind dat dus niet zo heel gek. Want we hebben het ons, als soort, extreem moeilijk gemaakt. We hebben onszelf en elkaar opgezadeld met een compleet scala aan (veelal ongeschreven) superingewikkelde regels en afspraken over wat we dragen en wat niet. Vanaf je wieg tot aan je graf krijg je dagelijks nieuwe updates die het hele systeem rondom 'je kleden' alleen maar nog minder overzichtelijk, meer verwarrend en complexer maken. De informatiestroom is eindeloos.

*Wat nu als ik je vertel, dat alles wat je al die tijd over kleding hebt geleerd, helemaal niet waar is?*

En dat het dus helemaal niet zo gek is dat je kast je om de zoveel tijd flink wat worsteling en frustratie oplevert. Een van de grootste leugens rondom kleding en

## KLEED JEZELF GELUKKIG

er goed uitzien is misschien wel de mythe van de 'goede smaak'. We geloven dat er geweldig uitzien alleen is weggelegd voor de happy few die dit talent bezitten. Dat is echt je reinste onzin: iedereen kan het. Als je de code achter kleding snapt, sta je iedere ochtend lachend voor je kast en op je best gekleed voor de spiegel.

Ik wil je dolgraag uitleggen dat jezelf kleden helemaal niet moeilijk is. Het kan verrassend simpel zijn. Met dit boek neem ik je mee op een reis langs verschillende inzichten over kleding, uiterlijk, zelfvertrouwen en stijl. Met al deze inzichten laat ik je begrijpen waarom, maar ook hoe je gelukkig kunt worden van kleding. Ik leer je welke kleding bij jou past en wat het belang is van een eigen, persoonlijke stijl.

Het is de hoogste tijd dat we anders naar kleding leren kijken.

2

**WAAROM  
WE ONS  
KLEDEN  
ZOALS  
WE ONS  
KLEDEN  
KLEDING IS GEDRAG**

# K

**leden gaat niet alleen over een eindproduct (kleding) maar ook over een proces: je kleden. Het gaat dus niet alleen over wat we doen, maar ook over hoe we dat doen en waarom we het doen. We zetten kleding allang niet meer alleen in voor comfort, om ons warm te houden. We leren het te gebruiken om ergens bij te horen, om ergens aan te voldoen, om onszelf te verstoppen of om onszelf te uiten.**

Je kleden is gedrag. En dat gaat veel verder dan alleen een outfit aantrekken. Alle waarneembare uiterlijke veranderingen en alle materiële dingen die aan ons lichaam worden toegevoegd, tellen mee. Alles wat je bewust onderneemt om je lichaam te veranderen, ook al is dat (zoals met kleding) slechts tijdelijk, telt mee. Onze taal verradt het al een beetje. Sommige dingen 'draag' je, net als kleding. Je draagt make-up. Je draagt nagellak en parfum. Je draagt je haar op een bepaalde manier. Met al deze handelingen verander je tijdelijk je lichaam en dat is voor andere mensen (in geuren en kleuren) waarneembaar. Maar er is meer. Ook een tatoeage nemen is je kleden. Het is een waarneembare uiterlijke verandering die je ondergaat. Net zoals dat geldt voor het gebruik van botox of fillers. Op dieet gaan is je kleden. Maar aan krachttraining doen is dat ook. Mensen kunnen het aan je zien wanneer je afgevallen bent of wanneer je gespierder wordt, ook als dat tijdelijk is.

### MODEPOLITIE

Je kleden is gedrag dat ons aangeleerd wordt. Wat we leren over kleding en hoe we leren om ons 'aan te kleden' en onze kleding 'aan te passen', is een reis van de wieg tot het graf.

Ons hele leven worden we beïnvloed door *socialization agents*, zoals ze in de sociologie worden genoemd. In het geval van 'je kleden' dus een soort modepolitie. Socialization agents zijn je ouders, je leeftijdsgenoten, de (sociale) media, de mode-industrie, culturele overtuigingen (de heersende norm), personal shoppers en stylistes: allemaal leren ze je hoe je eruit zou horen te zien. Welk gedrag er ten aanzien van kleding sociaal wenselijk is. En dus heeft er zich, op het moment dat je dit boek leest, een soort lijst stevig in je brein genesteld. Een ellenlange opsomming met verwachtingspatronen en overtuigingen over je uiterlijk. Over hoe je eruit zou moeten zien en over hoe je kleden werkt.

We evalueren het dagelijkse eindresultaat – hoe we eruitzien – van dit gedrag in onze persoonlijke en sociale interacties. Dat doen we continu: iedere dag opnieuw en vaak meerdere keren per dag beoordelen we onszelf en elkaar op basis van onze verschijning. We kijken naar wat anderen doen en we laten anderen beïnvloeden wat wij doen. En op onze beurt oefenen wij weer invloed uit op anderen.

### LABELS, STEMPELS EN HOKJES

Alles wat we waarnemen, beoordelen we als mens. We geven het een label, het krijgt een stempel en we stoppen het vervolgens in een hokje. Dat doen we omdat die hokjes onze wereld overzichtelijk maken. Hoe stom we het met ons volle bewustzijn ook vinden dat we in hokjes denken, onze hersenen vinden het, onbewust, heerlijk. Door dingen in een hokje te stoppen kunnen we ze sneller begrijpen. Dat schept orde in de chaos die de wereld met zich meebrengt en dat kost minder energie.

We leren van jongs af aan om dat ook met kleding te doen. We zijn elke dag – bewust en onbewust – druk in de weer om kleding te beschrijven, te bestempelen en te beoordelen. We vinden steeds iets over onszelf en steeds iets over elkaar. Ik geef je een voorbeeld: Een vriendin draagt een wit hemdje. Je kunt dat feitelijk *beschrijven*: 'Ze draagt een witte tanktop van dun stretchkatoen met een diepe hals.' Maar we hebben juist geleerd om kleding te *beoordelen* op basis van onze culturele en sociale normen en andere, ongeschreven, regels. Die regels zijn tijd- en plaatsgebonden. En daar komen de stempels en zogenaamde richtlijnen uit voort. 'Die witte tanktop is echt te strak, te doorschijnend en te sexy voor dit sollicitatiegesprek.' 'Dat trek je toch niet aan als je voor het eerst naar je schoonouders gaat?' 'Kom je net van het strand af?'

Het leren beschrijven, beoordelen en bestempelen is een complex proces dat steeds verandert.

Vroeg in je leven is het aantal socialization agents dat je ongevraagd allerlei dingen over kleding leert nog lekker overzichtelijk. Je ouders, je vriendinnen, je broertjes en zusjes. Je pikt wat dingen over rolpatronen mee dankzij commercials en je lievelingsfilmpjes op YouTube, maar *that's it*. Hoe ouder je wordt, hoe meer modepolitie erbij komt en hoe ingewikkelder het wordt.

1  
**STIJL  
ARCHETYPES**  
**EEN METHODE VOOR  
HET ONTWIKKELEN VAN  
JE EIGEN STIJL**

**E**en eigen stijl vinden is moeilijk. Het is een fragiele balans van elementen die je zorgvuldig samenstelt omdat ze aansluiten bij jouw karakter, bij jouw smaak, bij jouw identiteit en bij de rollen die je te vervullen hebt. Inzicht in de juiste bouwstenen kan je helpen bij het vinden van deze balans.

Wie zoekt naar een eigen stijl heeft handvatten nodig. En dan kom je er niet met woorden als: vrouwelijk, stoer, sexy of klassiek. Ze zijn te algemeen en te veelomvattend. Onmogelijk om daar een hele winkel op te scannen en dan te voorkomen dat je alsnog een miskoop scoort. Ook de mode en de modebladen geven niet altijd evenveel houvast. Termen als: boho, rockchick, of *casual chic* om je stijl te omschrijven, zijn al iets minder generiek maar scheppen ook verwarring. Moet je als je boho bent er dan altijd uitzien of je net de hippiemarktjes in Ibiza leeggekocht hebt? Of voldoet een rits armbandjes om je pols? Als je smaak rockchick is, hoe moet je dat dan doen als je op een advocatenkantoor werkt? Over *casual chic* begin ik niet eens. *Casual chic* is de verzamelterm geworden voor vrouwelijk, stoer en een tikkeltje sexy. Het omvat zoveel dat het precies niets zegt.

Misschien lees je wat frustratie :)

Al jaren wil ik zo graag iedere vrouw die (om welke reden dan ook) niet het inzicht in haar eigen stijl heeft, niet de tijd heeft om dat te ontwikkelen of niet het geld heeft om daar professionele hulp bij in te schakelen, een hapklaar antwoord geven. Of pasklaar, in dit geval. Ik geloof namelijk heilig dat kleding geen worsteling hoeft te zijn. Ik geloof juist dat het een feest is, zodra je ziet en snapt hoe het werkt. Maar hoe leg je dat dan een beetje behapbaar uit? In wat voor vorm kun je het gieten, terwijl het tegelijkertijd ontzettend persoonlijk moet zijn?

Die frustratie heeft ertoe geleid dat ik ben gaan zoeken. Voor ik begon met het schrijven van dit boek heb ik anderhalf jaar onderzoek gedaan naar de bouwstenen, of de blauwdrukken, die je nodig hebt om te komen tot een persoonlijke stijl. En daarvoor heb ik behoorlijk wat uit de kast getrokken. Niet alleen allerlei studies over de wereld van psychologie die schuilgaat achter kleding. Maar ook het hele register aan vooroordelen, stempels en hokjes, die wij in onze samenleving hebben opgelijnd om mensen de maat te nemen.

Zie die bouwstenen als een enorme kist vol legoblokjes. Elk blokje is een karaktertrek. Een gedragsvoorkeur. Een angst. Een verlangen. Een ambitie. Een intentie.



Maar ze zijn tegelijkertijd ook bruikbaar als een signaal, een stempeltje, een stukje reputatie, een stukje imago, een stukje geschiedenis. Wie precies de juiste steentjes pakt en ze in de juiste volgorde in elkaar klikt, weet dus hoe ze dicht bij zichzelf kan blijven en tegelijkertijd ook welke blokjes ze kan pakken als er bij een andere rol een andere identiteit verwacht wordt. Zonder dat daarmee het hele bouwwerk omvalt. Lees: zonder dat je stijlbreuk pleegt of niet trouw blijft aan jezelf. Maar je raadt het al: dat is een skill die bijna niemand bezit.

### CULTURELE BLAUWDrukKEN

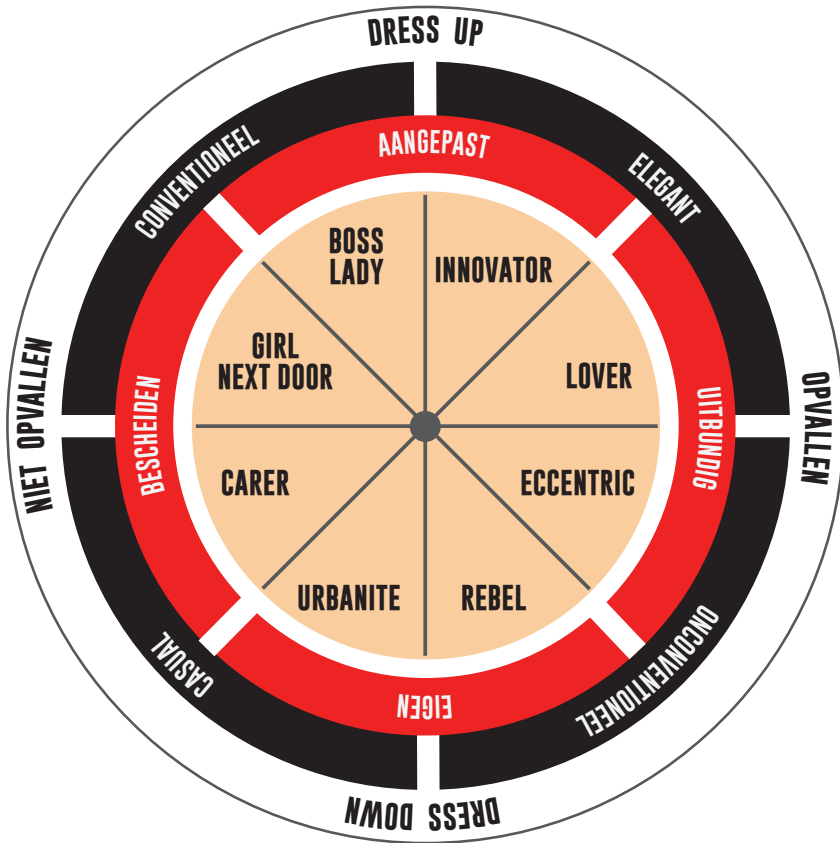
Ik wilde iets bedenken waardoor je op ieder moment, in iedere winkel (of thuis achter je laptop) en voor ieder kledingstuk kunt bepalen of het bij je past. Door naar een manier te zoeken om kleding te ontleden. Je weet dat ik geen fan ben van mode, maar om te bepalen of een trend bij je past – dat kan namelijk heus – moet je kledingstukken haast kunnen lezen. Stijl is veel minder aan trends en gril-len onderhevig. Een persoonlijke stijl sluit aan bij iemand karakter en heeft daarmee ook iets tijdloos. Het is dus helemaal niet zo gek om naar de dieper gelegen patronen in onze cultuur te kijken in de zoektocht naar een raster, een soort model, voor het ontwikkelen van een eigen stijl.

En dat heb ik gedaan. Ik ben op zoek gegaan naar een aantal standaardbouw-werkjes met de legostenen die niet zo heel erg veel van betekenis en intentie veranderen. Ik heb op basis van allerlei culturele patronen achter verschillende, bestaande stijlvoorkeuren, blauwdrukken ontwikkeld en ze een naam gegeven: Stijl Archetypes.

'Een arche-what?' *Hear hear*. De term archetype vraagt om een beetje uitleg. De term archetypes is voor het eerst gebruikt door Carl Jung, een van de grond-leggers van de hedendaagse psychologie. Hij schreef in 1919 een essay getiteld *Instinct and the Unconscious*. Daarin beschreef hij de theorie dat alle mensen beschikken over een gedeeld besef van onbewuste beelden. Blauwdrukken van ideeën, die wij gebruiken om orde te scheppen in de verwarrende wereld om ons heen.

Maar ik wil het niet te lang over Carl Jung hebben, want zijn theorie was ongelofe-lijk ingewikkeld. Maar er zijn wel interessante dingen gebeurd nadat hij zijn theo-rieën deelde. Zijn volgers hebben later zijn ideeën over 'psychische blauwdrukken van ons brein' gebruikt om archetypes steeds beter vorm te geven. En nu worden ze gebruikt door schrijvers om karakters in romans vorm te geven, in Hollywood

HOOFDSTUK 7





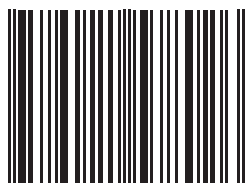
# MANON MEIJERS

## THE STYLE SHRINK

*'Al heel lang koesterde ik de wens om alle vrouwen te kunnen helpen met de zoektocht naar een eigen stijl. Al even lang ben ik ervan overtuigd dat een eigen stijl ook echt "eigen" zou moeten zijn. Van jou dus. En niet opgelegd door iemand anders. Ook niet door een stylist. Maar hoe weet je nu wat "eigen" is? Ik was ervan overtuigd dat er een betere, snellere en meer effectieve methode moest zijn dan weekendenlang moodboards plakken. Zo'n methode bestond alleen nog niet en dus besloot ik hem zelf te maken.'*

In **Kleed jezelf gelukkig** laat Manon Meijers, een van Nederlands bekendste fashion stylisten, je zien dat je kleding een stuk belangrijker is dan je in eerste instantie dacht. Volgens Manon onderschatten we de kracht van kleding en leren we die nooit goed in te zetten. En dat is zonde, want je kunt jezelf gelukkig kleden. Stap voor stap laat Meijers zien hoe je dat doet.

**Manon Meijers** staat ook wel bekend als The Style Shrink, omdat ze de verbinding legt tussen psychologie en styling. Haar missie is om vrouwen af te laten rekenen met een ongezond lichaamsbeeld en om het weer leuk te maken om 's ochtends voor de spiegel en voor de kast te staan.



9 789021 578026 >

WWW.KOSMOSUITGEVERS.NL  
KOSMOS UITGEVERS, UTRECHT/ANTWERPEN  
NUR 452

KOS  
MOS