

Oh My God, er zijn zoveel dingen die anderen niet zien. Soms draag je een glimlach terwijl je vanbinnen twijfelt of je wel genoeg bent. Je scrollt door Insta en iedereen lijkt perfect — maar diep vanbinnen weet je dat dat een illusie is. Wat ze niet zien, is dat jij elke dag vecht, groeit en leert. En juist daarin schuilt je kracht.

Dit boek is er voor jou — voor de meiden die zich soms alleen voelen in hun strijd, maar die veel sterker zijn dan ze zelf beseffen. Je hoeft niet te voldoen aan een filter of ideaalbeeld. Je mag gewoon jezelf zijn. Niet perfect. Niet foutloos. Maar echt.

Ik weet hoe het voelt om vast te zitten in je hoofd, om onzeker naar jezelf te kijken, of om emoties weg te stoppen omdat je bang bent dat ze “te veel” zijn. Maar ik heb ook geleerd dat dit geen zwakte is — dit is moed. Dat kwetsbaarheid je dichterbij brengt bij wie je écht bent.

What They Don't See wil geen handleiding zijn, maar een reisgenoot. Met krachtige quotes, inspirerende inzichten en reflectievragen die je uitdagen om je blik te veranderen. Zodat je leert om zachter voor jezelf te zijn, en tegelijk steviger in je schoenen te staan.

Dit boek wil je eraan herinneren: jij bent genoeg, precies zoals je bent.



Inhoud

Deel 1 – De strijd vanbinnen → De kracht in jezelf

- Hoofdstuk 1 – Jezelf zien zoals je écht bent
- Hoofdstuk 2 – Van piekeren naar perspectief
- Hoofdstuk 3 – Perfect hoeft niet, echt wel
- Hoofdstuk 4 – Ruimte geven aan wat je voelt

Deel 2 – Relaties & verbinding → Jij en de mensen om je heen

- Hoofdstuk 5 – Vrienden vinden die je écht zien
- Hoofdstuk 6 – Grenzen die je kracht geven
- Hoofdstuk 7 – Loslaten wat niet van jou is

Deel 3 – De wereld & verwachtingen → Vrij zijn in de maatschappij

- Hoofdstuk 8 – Achter de filters: echte verhalen
- Hoofdstuk 9 – Jij bent geen label
- Hoofdstuk 10 – Je eigen tempo is genoeg

Deel 4 – Van chaos naar kracht → Groei & balans vinden

- Hoofdstuk 11 – De power die altijd in jou zat
- Hoofdstuk 12 – Chill, adem, herpak jezelf
- Hoofdstuk 13 – Liefde begint bij jezelf

Deel 1 – De kracht in jezelf

Weet je wat vaak het moeilijkste gevecht is? Niet tegen je ouders, je vrienden of zelfs tegen de wereld. Het is het gevecht in je eigen hoofd. Dat stemmetje dat zegt dat je spiegelbeeld niet goed genoeg is. Dat fluistert dat je teveel voelt. Of dat je piekert om drie uur 's nachts, terwijl iedereen anders lijkt te slapen als een roosje.

In dit deel duiken we in die verborgen strijd. Niet om je nóg zwaarder te laten voelen, maar juist om licht te brengen. Want achter elk onzeker gevoel schuilt een kans om jezelf beter te leren kennen. Achter elk "ik ben niet genoeg" zit een deur naar "ik ben krachtiger dan ik dacht."

Dit stuk van je reis gaat over zien wat er écht in jou leeft. Over leren dat je niet je onzekerheden bént, maar dat je ze mag aankijken en daarna ook weer loslaten. Want de waarheid is: jouw kracht begint vanbinnen.

Affirmatie: "Ik ben meer dan mijn twijfels. Mijn kracht groeit vanbinnen."

Hoofdstuk 1 – Jezelf zien zoals je écht bent

Ken je dat gevoel wanneer je voor de spiegel staat en je ogen automatisch de “foutjes” spotten? Alsof je brein ineens een bitchy jury is die overal commentaar op heeft. “Te kleine borsten. Te brede heupen. Te veel puistjes. Te, te, te...” Je trekt je trui wat verder naar beneden, haalt diep adem en doet alsof er niks aan de hand is. En ondertussen zet je een glimlach op alsof je de wereld moeiteloos aankan.

Wat niemand ziet? Het gevecht in je hoofd.

En geloof me: je bent zó niet alleen. Meer meisjes dan je denkt hebben momenten waarop ze zichzelf afbreken in plaats van opbouwen. Alleen zie je dat zelden terug op Insta of TikTok. Daar zie je vooral filters, perfecte poses, lachende gezichten en strakke edits. Alsof iedereen de hoofdrol speelt in een glossy film, terwijl jij nog met je script stuntelt. Maar hier is de truth bomb: wat je ziet is niet de realiteit. Geen enkel mens loopt 24/7 rond in filter-modus. Iedereen heeft slechte dagen, onzekerheden en momenten waarop hun spiegelbeeld hen meer stresst dan motiveert. Alleen... daar wordt minder vaak over gepost.

De shift die jij mag maken? Stop met vechten tégen je spiegel en leer jezelf anders te bekijken. Zie je niet als een “project dat beter moet worden”, maar als een mens die al waardevol ís. Je spiegel kan je uiterlijk tonen, maar nooit je humor, je vibe, je doorzettingsvermogen of de liefde die je geeft. Dáár zit je echte schoonheid.

