

# INLEIDING

Ek was op pad Parys toe! Dit was 'n lentemiddag in September 2008, ek was net sestien jaar oud en ek het die kans van 'n leeftyd in die holte van my hand gehou. Ek is 'n paar maande tevore by 'n modelkompetisie raakgesien en 'n driemaandekontrak by die gesogte Elite Models se hoofkantoor in Parys aangebied.

'n Paar weke voordat ek en my ma na Parys vertrek het, moes ek 'n agent van die modelagentskap in Pretoria ontmoet sodat sy my mate kon neem. Sy het 'n maatband opgetel en my heupe gemeet.

“Dis 95 sentimeter,” het sy met opgetrekte wenkbroue gesê. “Ons sal dit tot minstens 90 sentimeter moet afbring, dametjie.”

Ek is ingelig dat ek spesifieke mate moet hê vir werk as 'n internasionale model: 'n spesifieke lengte en spesifieke middel-lyf- en heupmaat.

Dit was die begin van 'n verandering in my. Die bruisende, natuurlike selfvertroue wat nog altyd deel van my was, het begin wegwyn. Die jong vrou wat geglo het dat sy enigiets kan baas-raak as sy haar bes doen, is skielik van stryk gebring. Ek het dit toe nie werklik besef nie, maar as ek op my loopbaan terugkyk, is ek van daardie dag af voortdurend met die maatband genaamd Perfek gemeet.

Op skool het die meisie genaamd Perfek my krulhare gemeet, my middellyf, lengte, gewig en selfs my vermoë om wiskunde te doen en 'n leier te wees. Op universiteit het die student genaamd Perfek my intellek gemeet, my vermoë om in die openbaar te praat en 'n uitstekende dokter te word.

Nadat ek in 2014 Mej. Suid-Afrika en Mej. Wêreld geword het, het ek gedink die maatband sou uiteindelik verdwyn en ek sou my selfvertroue terugkry . . . maar toe die blou Mej. Wêreldkroon op my kop geplaas is, het ek geweet dinge gaan nie verander nie. My selfvertroue gaan nie terugbons nie.

Van daardie oomblik af het ek gevoel hoe miljoene oë elke beweging van my dophou en meet – hoe ek lyk, aantrek, eet en praat.

Bietjie vir bietjie het die maatband al stywer getrek.

Die skoonheidskoningin genaamd Perfek het alles gemeet: my onderhoude, persdekking, die kommentaar oor my optredes, wat bloggers oor my kwytraak, my gewig en my mate, my glimlag, my klere, my hare, elke beweging.

Nadat ek die Mej. Wêreld-kroon in 2015 aan my opvolger oorhandig het, is ek terug universiteit toe om my mediese studie te voltooi. Die maatband het my uiteindelik versmoor nadat ek getrou en tydens my studie ma geword het.

Skuldgevoelens en 'n gebrek aan selfvertroue het my oorweldig. Ek het nie genoeg tyd saam met my gesin deurgebring nie, nie hard genoeg gewerk nie en ook nie genoeg gestudeer nie. Daar was te min tyd vir alles wat (perfek) gedoen moes word. Selfs my vermoë om ons seun groot te maak, is deur die Perfekte Moeder gemeet.

Ek kon dit nie meer uithou nie. Ek het nooit gevoel dat ek genoeg is nie. Ek het gevoel ek is 'n mislukking en dit was moeilik om op die verskillende terreine van my lewe suksesvol te wees. Een nag het ek gesit en leer vir die volgende dag se verloskunde-eksamen terwyl ek my baba sit en borsvoed. Ek het myself afgevra: *Vrouwees behoort darem meer te wees as om voortdurend volmaak te probeer wees, of hoe?*

Gradedag het uiteindelik aangebreek, en alles het van ver af perfek gelyk, maar in my binneste was ek seer, op breekpunt. Ek het geweet iets sou moes verander sodat ek my ware self weer kan herontdek en waardeer. Ek het gebid, op soek na antwoorde,

en opnuut besef my identiteit lê in myself, in die Rolene wat God gemaak het – nie in ’n ampserp of kroon nie, nie in ’n graad of beroep nie.

Ek wou desperaat weet of ek die enigste een is wat so met my selfvertroue sukkel, wat myself so vergelyk met ander. Toe ek vroue op Instagram vra waarmee hulle sukkel, het ek gou besef dat ek allesbehalwe alleen is.

Ek het uiteindelik besluit om myself toe te rus om te kan sê: “Nee, Perfek! Jy kan nie my selfvertroue steel nie.”

Ek het by die Universiteit Stellenbosch se Bestuurskool ingeskryf vir ’n meestersgraad in filosofie, met die fokus op professionele lewensafrigting. Dieptenavorsing en die toepassing van verskeie filosofiese en sielkundige metodes het my lewe begin verander.

Ek het uiteindelik my selfvertroue begin herontdek.

Tydens ure en ure se afrigtingsessies met vroue wat ook ’n probleem het met min selfvertroue, het ek met verskeie metodes en teorieë geëksperimenteer. Ek is oortuig dat my insigte hieruit ook vir jou waardevol kan wees.

En so betree ek ’n nuwe rol as Rolene, jou mentor in transformerende selfvertroue. Ek is só opgewonde dat jy ja gesê het. Ja vir my, ja vir ons, en – die belangrikste – ja vir *jouself*.

Dit was ’n magiese ervaring om dié boek en my kursus vir jou te skep. Ek was waar jy nou is, en ek is steeds besig om my selfvertroue te herontdek. Ek deel binnekort baie meer oor my reis na selfvertroue.

Ek kan nie wag om jou te vergesel op jou soeke na jou eie selfvertroue nie, sodat jy kan groei, jouself herontdek en jou drome vreesloos begin najaag.

Dit is waarskynlik soos niks wat jy voorheen gedoen het nie. Laat ek raai – jy voel dalk ’n bietjie oorweldig, en weet nie waar om te begin of wat jy kan verwag nie. Miskien ’n bietjie skepties en selfs skuldig om hierdie tyd te gebruik om aan jouself te werk . . .

Wonder jy of jy dit regtig in jou het om jou sprankel terug te kry, jou ware self, jou selfvertroue?

Dink na oor al hierdie gevoelens en aannames. Laat jouself toe om te voel en te dink, bewustelik, in die oomblik.

So, maak jou oë toe . . .

Trek jou asem in op LAAT, en asem uit op GAAN.

Kom ons doen dit weer.

Asem in: LAAT, en asem uit: GAAN.

LAAT GAAN hierdie beperkende siening wat jy van jouself het. Hierdie boek en kursus is 'n geskenk wat jy vir jouself gee. **DOEN DIT VOLUIT.**

Deur ons selfvertroue te herontdek, gee ons onself indirek toestemming om te slaag. En as jy dit voluit doen, is ek heelpad daar om jou aan te moedig.

NS: Ek gaan eers my verhaal in besonderhede met jou deel voordat ek by die gereedskap en tegnieke wat my lewe verander het kom. Ek gaan jou dinge vertel wat ek nog nooit vantevore gedeel het nie, dinge wat ek al soveel keer in die verlede wou deel. Maar ek dink wel dat my volle verhaal, sonder 'n suikerlagie, jou sal kan help om te sien hoe kragtig en transformerend my eie reis na selfvertroue was.

Terwyl ek daaraan gewerk het om die beste weergawe van myself te word, het ek myself begin aanvaar soos ek is. Ek het 'n beter vrou en ma geword, produktiewer en sekerder van my doelwit. Ek wil so graag hê dat jy ook moet ervaar watter magiese ervaring dit is om weer jou selfvertroue te vind.