



Hoog tijd dat vrouwen zichzelf durven laten zien!

Auteur: Celinha Heinrichs

Caroline Laan, de oprichter van het snelgroeïende online magazine en vrouwenplatform Shine!, wil met haar missie zoveel mogelijk vrouwen bereiken, dat staat vast. Het online magazine begon als een manier voor Caroline om zich te onderscheiden als coach. In korte tijd is het uitgegroeïd tot een platform met zo'n 30.000 bezoekers per maand, gedragen door een groot aantal vrouwelijke ondernemers die schrijven voor het magazine. Caroline organiseert inmiddels ieder kwartaal goedbezochte themadagen, met gastsprekers als Tijn Touber, Jan Geurtz en Lisette Thooft, en wil daarmee het bereik nog verder vergroten.

Vrouwen maken zichzelf kleiner dan ze zijn

Tijdens deze themadagen, de zogenaamde Shine! Circle Sessies, ligt de focus op 'in je grootsheid gaan staan'. Iets waar veel vrouwen moeite mee hebben. Caroline: "Het gaat om jezelf durven laten zien, en die stappen zetten die je moet zetten om je volle potentie te bereiken, maar steeds vooruitschuift vanuit angst. Vrouwen maken zichzelf structureel kleiner dan ze werkelijk zijn, en het wordt echt eens tijd dat we onszelf bevrijden van die oude overtuigingen en beperkingen".

Feel the Fear and do it anyway!

Caroline: "Mezelf laten zien is tegelijkertijd ook mijn eigen grootste angst. Maar niet voor niets is mijn motto: Feel the fear and do it anyway! Nu ik bij mijn eigen events voor grote groepen vrouwen op het podium sta, merk ik dat het een boost geeft aan mijn zelfvertrouwen en dat het me veel oplevert om uit die comfortzone te stappen. Ik voel aan alles dat dit is wat ik hier moet doen en ben mijn angst aan het overstijgen. Heel erg gaaf!".

Hen herinneren aan hun grootsheid

De missie is voor Caroline ook persoonlijk: "Het is dan ook mooi om te merken dat mijn eigen verhaal mensen raakt. Dus ik doe het ergens voor! Volgens mij is dat ook een van de doelen in het leven. Om uit te vinden wat jouw unieke bijdrage kan zijn aan het grotere geheel en de wereld. Het past bij mij om dan meteen heel groots te denken, dus héél veel vrouwen inspireren. Maar een kleuterjuf kan dat net zo goed doen. Die kan mooie mensen de wereld insturen. Of de schoonmaker op mijn kantoor, die doet álles met heel veel overgave. Als ik hem zie word ik gewoon al blij. Grootseid zit 'm erin dat je het leven leidt dat

goed bij jou past en dat uitdraagt. Mijn persoonlijke missie is vrouwen herinneren aan die grootsheid. 'Less is more' is in die zin niet op mij van toepassing. Eerder 'the bigger the better'!".

Die angst stamt uit mijn jeugd

Voor een publiek spreken vindt Caroline nog steeds moeilijk: "Dat zit echt heel diep. Voor een groep staan betekent dat men een oordeel over je kan hebben of erger nog, dat men je kan veroordelen. En dat vind ik heel eng. Die angst stamt nog uit mijn jeugd, vanuit de periode dat ik werd gepest op school. Mijn ouders scheidden toen ik twaalf was en ik kwam op een school met kinderen die alleen maar merkkleding droegen; mijn moeder kon dat niet betalen. En ik was geen meeloper, dus daardoor lag ik buiten de groep. Daarbij kwam dat ik als kind nogal loenste wat ook een aanleiding was voor de bullies om me er flink van langs te geven".

Vrouwen maken zichzelf structureel kleiner dan ze werkelijk zijn

Ik ga dit achter me laten

Caroline wilde geen herhaling van haar eigen jeugd: "Mijn moeder had een enorm minderwaardigheidscomplex en nu ik zelf een dochter heb, zie ik hoe kinderen imiteren. Mijn broer, zus en ik hebben van jongs af aan meegekregen om ons minder te voelen. Ik geloof erin dat je dat kunt overstijgen, maar dat hebben mijn beide ouders nooit gedaan. Mijn moeder was altijd ziek en in de slachtofferrol, mijn vader was alcoholist. Ze konden eigenlijk de wereld niet aan, en zeker niet met drie kinderen. Ik was de jongste. Alles bij elkaar, heeft het ervoor gezorgd dat ik moest zeggen: dit wil ik niet! Ik ga het achter me laten en ga wél in mijn grootsheid staan. Dat besef was er natuurlijk niet in één keer, maar groeide gaandeweg".

The perfect picture

Caroline: "Door alles wat je meemaakt ga je beschermingsmechanismen ontwikkelen. Bij mij werd dat perfectionisme, waarbij ik mezelf had wijsgemaakt dat, als ik maar perfect genoeg was, niemand me meer iets kon maken. Dus ik werd advocaat, ging werken bij een groot kantoor, had een groot huis, twee auto's, altijd mooie kleren: the perfect picture".

Echt een leuk mens was ik volgens mij niet, heel egoïstisch en totaal niet gelukkig. Ik moest bewijzen naar anderen dat ik het wél waard was. Dodelijk vermoeïend. Ik heb dat volgehouden tot halverwege mijn dertigste, toen werd ik overspannen. Op een gegeven moment lukte het gewoon echt niet meer".

Mensen wordt wakker!

Het inzicht dat ze niet écht gelukkig was ontstond wel al voordat Caroline overspannen raakte: "Ik heb tussendoor wel aan mezelf gewerkt: bij een psycholoog gelopen, verschillende coaches bezocht, workshops gedaan en opleidingen gevolgd. Allemaal op het gebied van persoonlijke ontwikkeling. Achteraf gezien was dat natuurlijk al de nieuwe start. Ik zeg wel eens: een burn-out is het beste wat je kan overkomen, want je lichaam en geest trappen letterlijk op de rem en je móet het daarna wel anders gaan doen. De grootste crisis levert de grootste winst op. Ik kan nu ook echt geen illusie meer leven. Ik ben ontwaakt. Dat is ook een deel van mijn drive, mensen vertellen: word wakker!".

De leegte opvullen

Volgens Caroline worden we eigenlijk al in onze vroege kindertijd op het verkeerde spoor gezet: "Als je jong bent experimenteer je heel veel, maar je wordt teruggefloten. Terwijl je eigenlijk niks verkeerd doet. Die gebeurtenissen stapelen zich op en we leren ons anders te gedragen om liefde te ontvangen; je gaat je aanpassen om niet afgewezen te worden. Het is die leegte van "afwijzingspijn" die we vervolgens weer denken te kunnen vullen met pleasegedrag, door perfect te zijn, door status en met materie. Maar zeker ook met verslavingen als roken, drinken, shoppen en bijv. netflixen".

Leren leven vanuit vertrouwen

Volgens Caroline proberen we te veel aan de leegte te ontsnappen: "Het is inherent aan leven; het proces vormt je identiteit. Iedereen moet daarbij obstakels overkomen. En die moet je durven aangaan. Durven voelen. Ikzelf ook. Ik ben dus eerst jarenlang weggerend, om alle shit maar niet te hoeven voelen.

Maar de key ligt bij dúrven voelen. Ook de leegte. Ik wou dat iedereen wist dat als je bij nare gevoelens durft te blijven, deze ook sneller oplossen. De angst voor de pijn is uiteindelijk groter dan de pijn zelf".

Caroline: "Als we leren leven vanuit overgave en vanuit vertrouwen, dan is het leven zoveel mooier. Als we de rol van ons ego doorzien, dat leeft vanuit angst,. We moeten ons gaan realiseren dat we echt de creators zijn van ons eigen leven. Je trekt aan wat je uitstraalt, dus als we leren dat die overtuigingen die ons naar beneden halen niet waar zijn, dan gaan we alleen maar mooiere dingen aantrekken".

De wereld is er klaar voor!

Caroline gelooft dat de tijd nu rijp is: "De wereld is er klaar voor de illusie te ontstijgen. We zijn, vooral in het Westen, enorm aan onszelf voorbijgegaan. Kijk naar ons materialisme, de banken, politiek, hoe we de aarde beroven.

Maar alles gebeurt omdat het moet gebeuren; het hoort bij het ontwakingsproces. En daarom staan mensen ook juist nu op, want het druist zó in tegen wat we zijn!".

Van binnenuit vervuld worden

Caroline: "Je ziet ook steeds meer stromingen opkomen die allemaal bijdragen aan de bewustzijnsgolf. Ik ben heel dankbaar dat ik daar een onderdeel van mag zijn. Mijn missie maakt mij rijker; ik word van binnenuit vervuld. En dat wil ik overdragen, zodat het liefst álle vrouwen van binnenuit vervuld worden, ook als van buiten alles tegenwerkt. Dat we alle overbodige ballast van ons afschudden en onszelf leren dragen. Het doel is leven vanuit je volle potentie, door in contact te komen met je intuïtie en je hart te volgen. Een leven leiden dat je echt wilt leiden en waar je echt blij van wordt".

Een nog grotere impact

Het online magazine van Shine! is al een middel om dit bewustzijn bij vrouwen te vergroten en de Shine! Circle Sessies vormen daarop een mooie uitbreiding. Caroline: "Ik denk dat live events, oefeningen in de praktijk, waardevolle ontmoetingen, het delen van ervaringen en echt contact veel impact kunnen hebben. Ik geloof ook dat Shine! steeds meer die richting op groeit en dat alles wat ik nu doe uiteindelijk misschien wel een

middel blijkt om daar te komen. Ik voorzie voor de toekomst ook dat mijn eigen rol groter gaat worden. Misschien komt er wel een boek of word ik spreker. We zien wel, het universum leidt me en het komt er wel uit als het eruit moet komen".

www.yourdailyshine.nl en www.shinecircle.nl

Een burn-out is het beste wat je kan overkomen!

Een leven leiden waar je echt blij van wordt