

Sanne van der Avoird



Wanneer ik alleen ben, richt ik myn blik op de spiegel & observer ik myself.
Elke keer lijkt myns reflectie sowel vertrouwd als nieuw.
Myn lichaam wordt grondig gescand: myn ogen, myn buik, myn huid, myn gezicht. Alles behoort toe aan my. Ik zie hoe myn lichaam voortdurend evolueert: by elke blik ontdek ik iets nieuws of zie ik my lichaam op een anderke manier.

In deze reflectie herken ik het lichaam dat ik heb gekregen, en ik voel het besef van myn eigen bestaan. Tydens gesprekken met anderen noem ik vaak de "minder mooie kanten" van myn lichaam. Terwyl ik bij bewust ben van het feit dat myn lichaam een machine dagelyks goed voor mij zorgt.

Het ademt, beweegt, voelt, denkt & leeft.
Desondanks focus ik soms op de pustjes, haartjes of kleine onfeffenheden. Mijn buik lijkt soms "te veel", mijn nagels te kort, en ik merk de verschyning van wallen onder myn ogen op. Telkens weer over denk ik deze gedachten. Waarom ze vandaan, hoe nestelen ze zich in myn hoofd? Ik koester de wens om myn grysé haren, rimpels & kleine borsten te onthouden. Niet streven naar perfectie maar voldoende zijn.

Evi Broekman

JK Ben Evi Broekman, 17 jaar oud en volg mijn eigen passie. Veel mensen hebben hier een mening over. Zo heb ik laatst mee gedaan aan een Miss Verkiezing en Kleed ik me op de manier die ik zelf leuk vind. Geregeerd hoor ik hier wat over maar toch blijf ik dit zo doen. Want dit wie ik ben.



Ceyda Çark

Een aantal jaar geleden zou je mij kunnen kennen als een heel onzeker meisje. Ik durfde niets te zeggen en bijna niet voor mezelf op te komen. Nu praat ik veel meer en durf ik steeds meer voor mezelf op te komen. Het enige wat wel altijd een litteken zal blijven is mijn faalangst, maar zelfs hier leer ik steeds beter mee omgaan.

Ceyda Çark - 15 jaar



VASTWEL

EEN VAN DE EERSTE LEUENSLESSEN DIE IK ALS KIND MEE KREEG WAS DAT DE WERELD ALTYD DOOR GING. "HOUDEEN BEPAALD TEMPO AAN. WANT ANDERS LOOP JE ACHTER." HIER ZIT WEL EEN KERN VAN WAARHEID IN. DE WERELD BEWEEGT STEEDS SNELLER EN MENSEN WILLEN STEEDS MEER. MEER geld, meer aanzien en meer spullen. JE MOET CONTINU IN BEWEGING BLYVEN, CONTINU RESULTAAT BOEKEN EN TEGELYKERTYD EXTRÉEM RUSTIG BLYVEN EN GEEN TEKEN VAN STRESS TOENU. DOOR DÉZE DRUK VERGETEN WE SOMS OM DE ~~KLEINE~~ dingen te waarderen.

SINCE DE CORONA LOCKDOWNS HEB IK STEEDS MEER DE KLEINE dingen leren waarderen. IK KYK OM MY HEEN, STOP MET ALLES WAT IK DOE EN BESEF DAT DE WERELD SOMS TOCH WEL EVEN STIL STAAT.

- NOA CHIOMA



Pepijn van Groesen



Zelfwijfel

Goed, beter, ~~best~~, nee, nog beter,
nog leuker, nog meer! Het is niet goed,
het is niet goed geneg!

Steeds weer opnieuw met deze negatieve
zelfreflectie, is het wel zo goed om altijd
te streven naar een onhaalbare perfectie?
Wees niet te beschieden, maar ook niet arrogant!
Hoe blijf ik getoasd met deze afleidingen
van elke kant?

Kies ik voor vrienden, familie of mezelf?
en hoe haal ik ooit mijn al onmogelijke
doelen als ik mezelf onder deze keuze bedenk?
Ik stel te onmogelijke doelen en verdrinkens
behoort er geen, en als ik mezelf niet
eens trots kan maken, hoe dan de mensen
om mij heen?

Pepijn

Mees Hoorman

Wat ik niet deel op
SOCIAL MEDIA

Ik deel sowieso vrij weinig tot
niet op social media. Omdat ik
van mening ben dat 'SM' slecht is
voor het menselijk brein.

Maar wat is zeker nooit deel is dat
ik heel snel geïnspireerd kan raken
op mensen die dit niet verdienen.
Namelijk de mensen van wie ik hou.
Wanneer ik dit doe, kom ik mezelf
wel voor mijn kop slaan.
En hierom ik dan ook niet trots op.



Rijk Hoorman

Beste mensen.

Sinds klein ben ik altijd al best goed geweest in school en leer ik snel. Op de basisschool werd ik altijd gezien als een snelle leerling waardoor ik, met een paar anderen in een plus groepje zat. Ook op de middelbare school ging alles mij goed af. Ik hoefde vrijwel nooit echt hard te blökken om voldoendes te halen. Ik schrijf dit alles niet om opte scheppen. Want vandaag de dag is het iets waar ik erg tegen aan loop. Ik voel ~~aanvalt~~ een bepaalde druk om te studeren en daarna een goede baan te vinden. Maar ik heb nooit geleerd om echt te leren uit een boek. Hierdoor heb ik heel erg last van uitstel gedrag en probeer ik ga ik ~~ik~~ uit dagingen uit de weg in plaats van ze aan te pakken. Dit is iets wat ik nooit snel aan anderen zal vertellen.

Groetjes,
Rijk



Rena Horn

In mijn hoofd is het eigenlijk altijd druk, ik ben een echte piekeraar. Af en toe verlies ik mezelf hier in, ook al is dat dan niet te zien aan mij. Soms zijn er momenten waarop ik overal zo hard aan twijfel dat de simpelste keuze maken al als een te grote opdracht voelt.

In het moment praat ik er dan vaak niet over, het feit dat mijn hersenen eigenlijk overuren draaien is dus iets wat ik vaak niet deel.

- Rena



Rens Huijben

Wees niet bang fouten te maken
Faalangst heeft veel invloed gehad op mijn leven
Om uit de put van deze Fobie te geraken
heb ik me niet aan de angst toegegeven

De hedendaagse samenleving legt enorme druk op iedereen
zo is het belangrijk om goede cijfers te halen
een last als dat is voor sommigen zwaarder dan deutrasiale steen
het kan voelen als een schande om te falen

Men moet gaan accepteren
dat de perfecte mens niet bestaat
en dat je van fouten maken veel kan leren
het maakt niet uit, of dat langzaam of snel gaat

Nu ik weet dat het niet erg is om te falen
ben ik niet meer bang voor wat gaat komen
benieuwd naar de toekomst had ~~is me in de put~~ zal in de put in
Onwetend wat ik fout zal gaan doen, zal ik daarover ^{daten} dromen.

Rens



Iris Knaap

19 februari 2024 heb ik 10 jaar coeliakie, ik eet dan dus al 10 jaar zo min mogelijk gluten. Als ik wel gluten binnen krijg wordt ik heel moe en krijg ik ook veel buikpijn. Door mijn diagnose voel ik me soms 'uitengesloten' van mensen die wel gewoon gluten kunnen eten.

- Iris



Noraly de Koning

Onze generatie is de eerste die opgroeit met sociale media, we werden vanaf het begin blootgesteld met alle apps en mogelijkheden. Het leek zo onschuldig in het begin weet ik nog, hoeveel kwaat kan het om wat foto's te delen van dingen die je leuk vind of heb gemaakt? Maar al heel snel werd het duidelijk dat dat niet is waar de meeste sociale media om draaien, nee, het gaat enorm om je teken en je als persoon van de beste en mooiste kant te laten zien. Alsof alles perfect is. Ookal is het ggr. van de tyd alles behalve perfect. Maar als 12 jarige voor de eerste keer op sociale media weet je dat niet, je ziet al die perfectie levens voorbij komen en gaat bijzelf denken van "waarom zie ik en myn leuen er niet zo uit?" En dan begint de onzekerheid, je gaat specifieke dingen express wel of niet showen op sociale media. Je gaat reek op soen manier neerzetten dat het allemaal moeien en beter lykt voor de buitenwereld. Dingen waar je onzeker over bent probeel je zoveel mogelijk naar de achtergrond te schuiven, ik was altyd heel onzeker over myn lichaam, lengte en lach byvoorbeeld. Dit soort dingen probeerde ik zoveel mogelijk te verborgen op foto's die ik op sociale media zetten of op soen manier dat het een soort van sociale media waardior was.

Dese maniere van mezelf op sociale media zetten heeft best wat jaren gevult, maar ik merk het afgelopen jaor dat er op sociale media zeer meer aandacht komt over het onderwerp; niet alles is zoals het lykt op sociale media. En dit in combinatie met dat ik in het algemeen beter in myn vel uit en ook gw realiseer van "alles wat ik voorbij zie komen is ggr. van de tyd eigenlyk gw onein". Begin is steeds meer me echt niks aan te trekken van alles dat ik voorbij zie komen. Maar het allertbelangrykste is dat ik gewoon bly ben met hoe ikzelf en myn eigen leuen eruit ziet. Tuulyk ik zal altyd een beetje onzeker blijven over bepaalde dingen, maar dat is en blyft ook gewoon menselyk.

Dus ik ben heel bly om te zeggen dat ik me eigenlyk niks meer aantrek van alles dat ik voorbij zie komen en dat ik gw lekker foto's kan delen die ik heb gemaakte van mezelf en dingen die ik leuk vind, dat ik tegenby die gedachte ben die ik als 12 jarige had. - N



Claartje Loonen

Toen ik nog een stukje jonger was raakte ik nog vaak de realiteit kwijt in mijn gedachten.

Ik maakte mij onnodig veel zorgen om ~~de wereld~~
het idee dat anderen van mij hadden.

Maar door te leren om te gaan met
die zorgen heb ik geleerd dat het
leven een stuk mooier ~~is~~ is als ik
mij niet met andermans gedachte
bezig houdt

x
Claartje



Ik verander nog zo veel.
En ik bleef die fout maken. Iedere keer voor een ander persoon veranderen in de hoop dat ze mij accepteren.

Gelukkig is het wel gelukt om mijzelf te vinden.
Door eerst iedereen te bevrielen en veel te veel te werken had ik geen tijd voor mijzelf.

Maar sinds ik nu geen werk heb en een handvol dan echte goede vrienden heb ik mijzelf kunnen vinden.

Ik kan nu alleen nog maar naar de toekomst kijken, ~~naar~~. Ik kan niet wachten wat mij tegemoet staat of komt.

Mijn verleden is geweesten kan ik niet meer veranderen.
Maar gelukkig wel mijn toekomst.

Berend Loonen



Rayyan Magnee



Een droom,

Iedereen heeft er een

Sommigen werken er hun leven lang voor om deze te volbrengen

Anderen doen niks en verwachten desalniettemin een wonder

Hoewel deze moeite vaak het resultaat bepaalt,

Kan men soms nog zo hard werken,

En hun doel toch niet behalen

Soms vergeet men namelijk dat niet alles vast staat

Zo zijn er dingen waar je geen invloed op hebt

En dan kan men nog zo hard werken,

Maar kunnen bepaalde obstakels dit allemaal tegenhouden

Och ik heb een droom

Maar mijn weg is versperd door een obstakel, een put

Hoe graag ik het ook wil, hoe hard ik ook mijn best doe

Ik kan er niet uitkomen

En de enige manier om mijn droom te volbrengen,

Is om uit die put te komen

maar kan dat wel?

Ga ik er ooit uit kunnen komen,

of moet ik mijn droom vergeten

moet ik opgeven, en alles wat ik heb gedaan voor niets laten zijn

of moet ik een droom achterna blijven jagen die wellicht onmogelijk

Wijst ik het maar.

Teun Plasman

IK KAN GEEN
NEE ZEGGEN...



Jakub Piłaciński

De toekomst is onkenbaar, onmogelijk om altijd te voorspellen. DAN, wordt er van ons verwacht dat we altijd zonder enige ^{twijfel} de juiste keuzes maken.

HOE?



'Roland, dit is echt de basis!'

Ik was 17 jaar toen ik mij richtte op het Ondernemerschap. Met volle moed op weg naarrijkdom en succes. Om dit te behalen ging ik naar diverse ervaren ondernemers toe voor advies. Dit advies werd op mijn hart gedrukt:

'Roland, imago en medogenloos hard zijn is echt de basis. Anders wandelt iedereen maar over je heen'.

Zo jong en naïef als ik was nam ik dit advies bloedserius. Tegen beter weten in. Nu jaren later is het een advies dat ik als een littleken mee draag maar ook de motivatie om eindelijk de ondernemer en mens te zijn die ik, en alleen ik, echt wil zijn. Mijn eigen advies aan anderen? Niet vergeten, maar blijf leren van je fouten.



Jane Tarnopolska



Sociale media zijn een geweldige plek waar iedereen zijn successen, interesses en het dagelijks leven kan delen, maar er is iets waar ik ooit erg verdrietig van werd. En dit is een cultus van productiviteit.

Tientallen van bloggers vertellen je dat je niet gelukkig kunt zijn, beschouw jezelf als succesvol of "genoeg" als je gewoon jouw dag volgens het normale voorsterft en alle geplande dingen doet. Je moet om zes uur 's ochtends opstaan, een training van twee uur volgen voordat je naar school of werk gaat, kavaans leven, en na een smoothie als ontbijt energiek naar school gaan. "Hoe kun je tevreden zijn met jzelf als je zelfs dit minimum niet hebt gedaan? Je bent gewaarschuwd." Je kijkt eraar en denkt: "Misschien had ik echt meer kunnen doen. Dan kan ik tevreden zijn met mezelf!" En volgende ochtend, als de wekker je wakker maakt, denkt je "niet vandaag" en ga weer naar bed. Voordat je naar school gaat heb je alleen tijd aan een aangeroerd en helemaal niet esthetisch uitgezette ontbijt. En dan zit je in de klas en wanult boos op jzelf. "Wat waanzinbaar dat ik zelfs het minimum niet kan doen! Het is zo onaantrekkelijk voor hen!"

Maar de waarheid is dat er geen "minimum" bestaat waarnaar je jzelf officieel tevreden kunt stellen met jezelf of jouw dag. Het is niet nodig om wakker te worden met de eerste ramenstralen en basis op jzelf te zijn en te denken: "Waarom voel ik me niet zo energiek als die meisjes op het telefoonscherm".

Doe wat je wilt, want niemand zal je er een cijfer voor geven of je prijzen voor het lijden. Er zijn dingen waar andere mensen absoluut niets van geven, en dat is toch geweldig?

Als yoga om zes uur 's ochtends je gelukkig maakt, doe het dan. Als je nog vijf minuten in bed ligt liggen met een glimlach, doe dat dan. Als je wakker wanult en denkt aan een heerlijk broodje met avocado, et het dan op. Als je de pizza van gisteren als ontbijt wilt eten, waarmee niet?

Sta jzelf toe om rust te nemen als je zich maar voelt. Sta jzelf toe om jzelf moe te voelen, ook als je een "bad hair day" hebt. Sta jzelf toe te zijn met jzelf, zelfs na het oplataren van kleine taken. Sta jzelf toe gelukkig te zijn met jzelf. Omdat dit jouw leven is en jij bent de persoon, en niet de bloggers op Instagram, die jouw eigen "minimum" bepaalt.

Tijn Trommelen



Het leven van een jazzmuzikant gaat niet over rozen... of toch wel? Ik weet het niet en eigenlijk maakt het ook niet veel uit. Momenteel mag ik al het leuen leven waar ik van kinds af aan al over droomde. Na jarenlang (en nog steeds) enorm hard werken, mag ik met mijn muziek de wereld over. Ik ontmoet enorm veel lieve mensen, zie vele culturen, ontdekt steden, heb enorm veel lol in wat ik doe, en dat alles met "mijn" muziek. Je zou nu denken dat dit leven alleen maar over rozen gaat, niet waar? Wat mensen alleen niet van mij weten, is dat ik enorm last heb van het zogenoemde "impostor syndrome". Het voortdurend voelen dat je er eigenlijk niet tussen hoort, niet goed genoeg bent en je niet begrijpt waarom je met bepaalde artiesten mag spelen. Laat staan de wereld rond reizen..

Van ambitie en liefde loop ik over als het over het vak gaat van jazzmuzikant/artiest, wat resulteert in het zo te noemen succes dat ik mag ervaren. Ondanks al dat succes blijft ik elke dag strijden tegen de negatieve gedachten van "het er niet bij horen". Het is eigenlijk ook niet gek als je kijkt naar hoe wij als mensen zijn in deze huidige tijd. Alles moet meer, beter, groter, alles moet perfect. Dacht ik daar nu gevoelig voor zgn.

Het streven naar perfectie is daarom voor mij niet de juiste instelling. Het maakt mij nerveus, het maakt mij niet blij. Ik ben er achter gekomen dat de momenten die mij het meest dieibaar zijn en mij het verst hebben gebracht, imperfectie was. Een moment waar iets "fout" ging maar waar er ruimte ontstond om iets te later gebeuren. That's jazz! Imperfektie is voor mij perfectie.

Je zal het nooit voor iedereen goed kunnen doen.. en het is altijd belangrijk open te staan voor dingen om te blijver groeien.

Maar één ding is zeker, zolang je jezelf blijft..
zal je het ~~nooit~~ nooit fout kunnen doen.
Haha...

Tijn Trommelen
25-01-'24

The musical score consists of four staves of handwritten musical notation. The first staff starts with a treble clef, a key signature of A-flat major (two flats), and a common time signature. It includes a measure of rests followed by a sequence of chords: Abmaj7, Fm7, Bbm7, Eb7, and Abmaj7. The second staff begins with a bass clef and continues the sequence with Bbm7, Eb7, Cm7, and F7. The third staff starts with a treble clef and includes Bbm7, Eb7, Abmaj7, Fm7, Bbm7, and Eb7. The fourth staff begins with a bass clef and includes Abmaj7, Abm7, Bbm7, Gm7sus, and C7. The score concludes with a final section starting with Fm7, Bb7, Bbm7, Eb7, and Abmaj7, followed by a bracketed ending (l-Bb7).

Pien Vermeulen

Als ik zou vertellen over alles wat ik nog nooit iemand verteld heb zou ik wel 4 kantjes vol kunnen schrijven. Want nog nooit heb ik het gevoel gehad dat ik iemand daadwerkelijk kon vertellen. Het scheelt dat sommige mensen erbij waren terwijl ik van alles doorging, maar vertel je ^{alles} soort verhalen aan iemand die nooit die versie van mij gehad heeft? Hoe vertel ^{ik} iets aan iemand die alleen maar met de ogen van nu kan kijken op iets van vroeger, iemand die ik niet meer ben of niet meer wil zijn. Want juist uit al die gebeurtenissen die ik niemand vertel, ben ik de persoon geworden die dingen voor zich houdt die beter uitgesproken kunnen worden. Maar met zoveel verwachtingen en zoveel opties voor mensen om andere vrienden te zoeken wanneer de verstopte versie van mij ze niet uitkomt. Helemaal online is het zo gebeurd om iemand te negeren door gewoon weg te blijven van een gesprek en dan er niet meer naar omkijken. Want dat is mijn probleem. Ik weet namelijk dat dit alles kan gebeuren waardoor ik dan weer iemand kan raken waarvan ik dacht dat het deze keer anders was. Maar ik vergeet hoeveel van mijn beeld dat ik laat zien aan andere niet overeenkomt met het beeld dat ik heb van mezelf. Doordat de enige die alles weet altijd alleen ik zal zijn want de ervaring leert dat niemand alles van je kan ontdekken als ze een ander beeld van jou in hun hoofd hebben. Want alles wat niet verteld wordt vult men automatisch in ⁱⁿ eigen gedachten. Waarbij de waarheid een toespanner is die dit beeld laat barsten. En als het plaatje dan niet meer overeenkomt wordt vergeven wat alles daarvoor behorende. Maar hoe meer ik dingen niet vertel hoe meer de kans bestaat dat ik mezelf niet meer herken in de ideeën die anderen van mij hebben. En hoe meer ik mijn best doe om mezelf juist wel dingen te laten vertellen hoe meer ik heb gevoel heb dat ik wegdrif ^{van} iedereen die ik nu om me heen heb. Want er ligt altijd iemand anders te zijn waar ze naar toe kunnen vluchten als het met mij te veel gezeik is. In mijn ogen ligt het ook steeds zo te zijn want steeds weer als ik dichterbij iemand aan ^{het} komen ben gaat het elke keer de mistinal silenter over mijn gevoelens te kunnen praten. Waarna het contact afloopt en ik met het gevoel blijf zitten dat het opnieuw aan mij ligt want misschien was ik niet leuk genoeg om ook met mijn problemen om te gaan. Waardoor ik me steeds meer ga inhouden medan de dingen te vertellen die mij bezig houden want ik wil daarmee niet anderen bezig houden. Daarom zet ik liever het beeld weg van mezelf die niet té veel is om mee om te gaan en wel mensen bij zich han houden. Want dan voelt het beter dat mensen mijn gevoelens niet weten dan dat ze mij als vriend vergeten.



A handwritten signature in black ink, appearing to read "Pien".

Sven van de Wal



05 feb 2024
Knikkebollend kijk ik naar het nieuws die zich vermenig met de businformatie op het kleine schermje. Social media heb ik al tijden niet meer, dat ik vermaakt mij met in het niets staan als ik te moe ben om te lezen. Hoe zwaarder deze mensen naar dat nieuws kijken, ok zijn ze te druk bezig met het maken van filmpjes op hun telefoon.
Ik vergat de gezichten die ik vandaag allemaal op Straat zie. Al die gezichten, al die borden, hoe houden wij het allemaal vol.
Stiekem da luister ik mee met het gesprek van degene achter ons. Een vrouw met een lange stem vertelt dat haar dochter niet meer uit bed wil komen. Steeds valt haar ik dit om mij heen. Gewoon maar blijven liggen, beschermen van al die beleden.
Ik hoor een bericht binnen. Mijn foto's zijn klaar. Even inspecteer ik moeit. Een lichtelijk verveerde blauw, mijn langstaart vingers hangen op mijn Schoot, mijn benen hangen in het niets. Pas nu, door de zwarte tinten neon, zie ik wat er op dit moment mij bezig houdt en wat ik verber.
Ik geniet best van dat buigen in het niets.
Er wordt veel van ons verwacht. We moeten een mening hebben, alles kenten. Goed ik in School, artikel zijn, niet lelijk zijn, een plan hebben niet kan ik zin voor het niets.
~~Echter~~ we kunnen ons aan niets vasthouden. Niemand die ons leidt. En misschien hebben we dat allemaal door, toen zijn we er bang voor.
Ik niet. En misschien is dat wat ik niet wil delen. Ik heb geen plan, ik weet

geen toekomst beeld. Gewoon een jongen die geniet van waterbaden in een poel vol niets.
Wéllicht ben ik wel geïrriteerd dat we ons zo erg bezig houden met het ijs. Constant bezig zijn met bereiken, maken, staats, of maken naar katten filmpjes.
Daarom zie ik deze brief ook als uitzondering. Nou naast mij zitten.
Ik heb je al lang door.
Vandaar was hij bang voor mijn blauw
ok dat beetje niets wat aan mijn Schoenen kleert.

Sven

Jezelf

Ik lieg niet, ik ben een open boek
Altruïstisch voor zover het kan, altijd te vinden
als je me zoekt

Imago onbelangrijk, een lach op mijn gezicht
Oppervlakkig, proactief, en sporten met gewicht

Zo beschrijven vrienden mij, als je er naar vraagt
Maar onzekerheid en jaloezie hebben mij lange
tijd geplaagd

Foute vrienden, verslaving en het roken van wiet
Een goede toekomst lag voor mij, wellicht niet
in het verschiet

Ik was zoekende naar wie ik eigenlijk was
Slechte invloed van buiten komt dan niet zo goed
van pas

Belangrijke dingen liet ik iets minder zuur wegen
En uiteindelijk kom je jezelf dan ergens tegen

Maar ik heb mezelf gevonden, en dat maakt me
trots

Ik sta tegenwoordig zo sterk als een rots
Een beetje druk zijn, het is maar wat je wil
Jezelf zijn, DAT maakt het verschil



Simone Wijngaard

Soms voel ik mij onzeker, zelfs wanneer je dat niet zou denken door hoe ik mij kled.



Kysha Zimmerman

Social media geeft snel mensen een beeld van hoe het ideale perfecte beeld er uit ziet. Als het gaat om huidine, haar, uiterlijk make-up, vrienden, geld en populariteit. Overal is er één mening over. De meningen heb ik eigenlijk weinig iets van aangekondigd. Ik was niet veel met social media bezig. Och niet in de lockdown. Ik deed sowieso niet veel op social media en nu nog steeds niet. Ik heb zelf geholpen waar mijn eigen beeld en heb op mijn eigen tempo mijzelf ontdekt. Dit heb ik ook met behulp van mijn vader gehad. En ook mijn moeder die zei dat ik vooral mezelf moest blijven en niet te veel van mensen moet aantrekken.

Zo heb ik alleen dingen gedeeld die niemand van mij in het echt bij mensen die ik ook echt ken.

Het delen van het Scherpen van mijn ouders is met de jaren makkelijker geworden en weten nu ook de meeste mensen van mij. De dingen die mensen niet van mij weten zijn eigenlijk bijna nul. Ik ben best open voor het delen van dingen. Ik antwoord best veel dingen als mensen daar eerlijk naar vragen. Dit delen en deze openheid heeft mij niet hulp van mijn ouders en die hechte vriend die ik heb gehad.

Laat je niet beïnvloeden door social media en houd je eigen weg.



Miranda van Bragt & Hans Keur

vormgeving & fotografie

de Beeldmakers

