STILLE BLIKSEM

ELISA LEE

Source : LIBELLE
Keyword : ELISA LEE/JUWELEN
Page(s) : 48-55
Journalist : Els De Ridder

Ad value : € 8 334.69
Date : 08.06.2023
Circulation : 184.254
Reach : 728.200*
Frequency : Weekly

Blij met mij!

Deze lezeressen zeggen welgemeend 'foert' aan alle ideaalbeelden. Ze zochten én vonden het geheim voor meer zelfliefde én een positieve mindset.

Powered by Ammco

STILLE BLIKSEM

ELISA LEE

Source : LIBELLE
Keyword : ELISA LEE/JUWELEN
Page(s) : 48-55
Journalist : Els De Ridder

Ad value : € 8 334.69
Date : 08.06.2023
Circulation : 184.254
Reach : 728.200*
Frequency : Weekly

Voor Nathalie was stoppen met haar haar te kleuren een openbaring

Nathalie (41): "Toen mijn oudste dochter werd geboren, raadde mijn kapper me aan om mijn haren te kleuren, want, zo vond hij, 'een jonge mama staat niet met grijze haren aan de schoolpoort.' Ik was 27 toen ik om de zoveel maanden bij de kapper zat om mijn uitgroei bij te kleuren. Het was iets waar ik steeds vaker tegenop zag, maar ik bleef het wel meer dan tien jaar doen. De coronaperiode zorgde voor een ommekeer: tijdens de lockdowns konden we lang niet naar de kapper, en groeide bij mij het idee om mijn haar niet meer te kleuren en mijn krullen grijs te laten worden. Alleen, ik kende echt niemand die mooi was met grijze krullen. Tot ik in Libelle een dame zag met exact zo'n coupe. Ze was een pak ouder dan ik, maar wat was haar haar mooi! Voor mij gaf die foto de doorslag om voor mijn naturelle kleur te gaan. Mijn dochters waren niet enthousiast, maar ik wist dat ik me beter zou voelen met mijn natuurlijke grijze haren. Mijn kapper waarschuwde me dat het wel een jaar zou duren alvorens mijn haar helemaal grijs 'uitgegroeid' zou zijn, maar ik zette door. Vandaag ben ik trots op mijn grijze krullen, en voel ik me meer dan ooit mezelf. En de reacties zijn positief! 'Het staat je', 'Amai, goed dat je dat gedurfd hebt'. Mochten er jonge vrouwen zijn die zich afvragen waarom ze hun haar nog kleuren en die het vooral doen om te voldoen aan een bepaalde norm, zou ik hen aanraden om gewoon 'foert' te zeggen en ervoor te gaan."



"IN LIBELLE ZAG IK EEN VROUW MET PRACHTIGE GRIJZE KRULLEN. HÉT DUWTJE DAT IK NODIG HAD"

Powered by Ammco

STILLE BLIKSEM

ELISA LEE

Source : LIBELLE
Keyword : ELISA LEE/JUWELEN
Page(s) : 48-55
Journalist : Els De Ridder

Ad value : € 8 334.69
Date : 08.06.2023
Circulation : 184.254
Reach : 728.200*
Frequency : Weekly

Coaching en *intermittent living* deden wonderen voor Fleur



***Fleur* (38):** "Ik ben iemand die zich altijd 110% gaf op haar werk en in haar gezin. Tot een zware voetbalblessure – een gebroken kuitbeen en ontwrichte enkel – me een tijdlang naar een sukkelstraatje leidde. Dat was best zwaar. Ik was mijn sportieve uitlaatklep kwijt én mijn herstel vlotte niet. Ik was snel moe, kwam kilo's bij, had last van hoofdpijn, voelde me onzeker en was erg bezig met wat anderen van me dachten. Mijn concentratie was allesbehalve top. Gelukkig botste ik op de juiste personal coach. Samen met haar en de hulp van nog een aantal therapeuten startte ik opnieuw met hardlopen en krachttraining, begon ik weer gezonder te eten en probeerde ik *intermittent living*, waarbij je je lichaam blootstelt aan chaos om stressbestendiger te worden door bijvoorbeeld eetmomenten uit te stellen, koude douches te nemen... Dat heeft me ontzettend geholpen. Vandaag kijk ik zelfverzekerd in de spiegel. Ik heb weer energie én ik heb mijn figuur terug. Ik slaap ook beter, ik kan beter omgaan met onverwachte wendingen en ik ben er voor mijn gezin. En... ook belangrijk: ik durf hulp in te schakelen. Ik ben omringd door mensen die het goed met me voorhebben, en net daar loopt het vaak fout. Jonge ouders voelen zich eenzaam omdat ze alles alleen proberen te beredderen. Omdat ze lastige dagen altijd zelf willen oplossen of in hun eentje ondergaan. Maar echt, *it takes a village* om je goed te voelen. Hulp aanvaarden is heel belangrijk."

"VANDAAG KIJK IK ZELFVERZEKERD IN DE SPIEGEL"

Powered by Ammco

STILLE BLIKSEM

ELISA LEE

Source : LIBELLE
Keyword : ELISA LEE/JUWELEN
Page(s) : 48-55
Journalist : Els De Ridder

Ad value : € 8 334.69
Date : 08.06.2023
Circulation : 184.254
Reach : 728.200*
Frequency : Weekly

Dankzij yoga voelt Kirsten zich sterker dan ooit

Kirsten (43): "Vier jaar geleden kreeg ik een zwaar verdict – ik had borstkanker en moest een flinke reeks chemotherapie volgen. Ik verloor mijn haar en mezelf in die periode. In de spiegel durfde ik niet te kijken, dat was te confronterend. Ik had een pruikje dat ik droeg om buiten te komen, en onder de mensen te zijn, maar echt goed in mijn vel zat ik toen niet. Het waren zware jaren, waarin ik moest leren te leven met littekens en een andere ik. Maar ik heb altijd geprobeerd om fier te blijven op mezelf.

Vandaag ben ik niet meer dezelfde Kirsten als voor ik kanker kreeg, maar ik voel me gelukkig wel opnieuw beter, misschien wel sterker dan ooit. Mijn haar groeide terug, en mijn wenkbrauwen liet ik bijwerken met een powderbrow-techniek. Yoga en ademhalingsoefeningen helpen me om te luisteren naar mijn lichaam en mijn grenzen te bewaken, ik leerde om te gaan met vermoeidheid en angsten te overwinnen. Ik heb opnieuw meer vertrouwen in mijn lichaam. Mijn ziekte leerde me om aandacht te hebben voor klein geluk: wandelen in de natuur, mijn prachtige gezin, samen koken met de kinderen... Het leerde me te relativeren en te focussen op alle kleine en mooie beetjes die ik wel nog kon en weer kan! En ik kijk opnieuw graag in de spiegel. Ik ben trots op mezelf, op het traject dat ik aflegde en ik koester mijn dierbaren die er altijd voor me zijn."



"IK LEERDE TE LUISTEREN NAAR MIJN LICHAAM EN TE GENIETEN VAN KLEINE GELUKJES"

Powered by Ammco

Naturisme gaf Annick meer zelfvertrouwen

Annick (59): "Mijn man en ik leerden het naturisme eerder toevallig kennen. Tijdens een vakantie naar Ibiza in 1995 belandden we per ongeluk op een naaktstrand en gaven we het een kans. In het begin is het even doorzetten, maar algauw valt er een last van je schouders. Die vrijheid van in je blootje te kunnen en mogen rondlopen en zwemmen, is heerlijk. Zonder kleding vallen ook alle sociale verschillen weg – iedereen is gelijk – en als naturist heb je veel respect voor de natuur en voor de ander. Echt, in mijn blootje loop ik met een rechtere rug en trotse schouders. We brengen onze vakanties door op een naaktcamping, maar ook thuis ga ik in mijn blootje de tuin in. Dan neem ik een koude buitendouche of leg ik me tijdens de wintermaanden in de sneeuw. Dat gevoel noem ik gelukzalig! Sinds ik een werkdip heb gehad, doe ik ook aan yoga en meditatie. Dat helpt me om los te laten, om niet te blijven hangen in negatieve vibes. De combinatie van dat alles maakt van mij een happy vrouw, vrij en gelukkig!"



"IN MIJN BLOOTJE LOOP IK MET EEN RECHTERE RUG EN TROTSE SCHOUDERS"

Powered by Ammco

STILLE BLIKSEM

ELISA LEE

Source : LIBELLE
Keyword : ELISA LEE/JUWELEN
Page(s) : 48-55
Journalist : Els De Ridder

Ad value : € 8 334.69
Date : 08.06.2023
Circulation : 184.254
Reach : 728.200*
Frequency : Weekly



Sporten brengt balans in het leven van Kris

Kris **(50):** "Ik heb een heel drukke job met veel deadlines, meetings en vluchten die ik moet nemen. Ik heb gelukkig ook veel energie, maar soms schiet ik alle kanten op en word ik moe van mezelf. Ik heb me wel eens afgevraagd of ik ADHD zou hebben, maar dat is niet het geval. De afgelopen tijd was er ook de zorg voor mijn man, die kanker heeft. Onderbroken nachten, kopzorgen... Dat kostte me dan weer veel energie. Op zoek naar meer balans in mijn hoofd en mijn lijf kwam ik bij een personal coach terecht. Hij luistert naar me, kiest de juiste oefeningen uit en pept me op op momenten dat ik het nodig heb. Ik boks af en toe en doe oefeningen voor *core stability*, en dat blijkt een ideale combinatie. In het begin moest ik me soms naar de training slepen, – de moeilijkste meters zijn die tot aan de deur van de sportclub, zegt men – maar tijdens het sporten kan ik mijn energie kwijt én laad ik ook weer op. Erna sta ik onder de douche mét opgeladen batterijen. Dat is een heerlijk gevoel. Ik ben altijd al positief geweest en zag het glas altijd halfvol, maar het is dankzij het sporten en de persoonlijke en professionele aanpak dat ik me vandaag zo goed voel, ondanks de uitdagende omstandigheden van een zieke man en een drukke job."

"TIJDENS HET SPORTEN KAN IK MIJN ENERGIE KWIJT ÉN LAAD IK WEER OP. EEN HEERLIJK GEVOEL"

Powered by Ammco

STILLE BLIKSEM

ELISA LEE

Source : LIBELLE
Keyword : ELISA LEE/JUWELEN
Page(s) : 48-55
Journalist : Els De Ridder

Ad value : € 8 334.69
Date : 08.06.2023
Circulation : 184.254
Reach : 728.200*
Frequency : Weekly



Leonie krijgt een boost als ze op het podium staat

Leonie **(46):** "Ik sta al sinds mijn achttiende op een podium en zing momenteel bij Arsenal. Dat doe ik zó graag! Die energie mogen overbrengen op het publiek en vooral héél erg veel terugkrijgen van de mensen die naar onze optredens komen, dat geeft zo'n boost. Mensen zeggen me na een optreden weleens: 'Amai, jij durft. Jij staat daar echt.' Maar ik denk dan: het zijn jullie die me ondersteunen om op een podium echt mezelf te kunnen blijven. Het applaus, het enthousiasme, die grote en kleine schouderklopjes... dat voelt zo goed. En tegelijk hoop ik ook hen wat te kunnen inspireren. Je moet mogen zijn wie je bent, ongeacht je kledingmaat. Ik wéét dat ik geen maat S heb, maar dat houdt me niet tegen om mezelf te zijn, me te amuseren, gelukkig te zijn.
Weet je, een optreden is gelijk aan een work-out van anderhalf uur. Als er een concertreeks op de planning staat, vind je me vaak in de gym om mijn lijf klaar te stomen om te performen, om alles te kunnen geven. Ik geef me fysiek en emotioneel helemaal tijdens zo'n concert. En ja, de ochtend erna voelen mijn spieren op mijn zesenveertig misschien wat strammer dan vroeger. Maar ik heb het ervoor over, ik doe het nog altijd even graag."

"IK BEN WIE IK BEN. MIJN KLEDINGMAAT HOUDT ME NIET TEGEN OM ME TE AMUSEREN"

Powered by Ammco

STILLE BLIKSEM

ELISA LEE

Source : LIBELLE
Keyword : ELISA LEE/JUWELEN
Page(s) : 48-55
Journalist : Els De Ridder

Ad value : € 8 334.69
Date : 08.06.2023
Circulation : 184.254
Reach : 728.200*
Frequency : Weekly

Marleen is altijd positief ingesteld

Marleen (59): "Ik ben een zondagskind. Mensen zeggen me vaak: bij jou gaat alles zo gemakkelijk. Maar dat is gewoon wie ik ben. Ik koester geen grote verwachtingen of grote dromen. Ik ben niet op zoek, maar ik vind wel van alles. Ik denk dat ik meer dingen leuk vind dan de gemiddelde mens. De blauwe lucht, bloemen die bloeien... Al heb ik ook wel moeilijke periodes gekend: ik verloor mijn beide ouders allebei op amper vier maanden tijd, aan kanker. En als mantelzorger van een vriendin zag ik hoe het leven vooral ook lijden kan zijn. Maar ondanks alles zijn er altijd lichtpuntjes. Het glas blijft bij mij, ook onder lastigere omstandigheden, halfvol. Op een moeilijke dag draag ik vrolijke kleuren. Dat helpt.
En verder weet ik wat ik wil: bij mooi weer plan ik uitstapjes, bij regenweer lees ik thuis gezellig een boek.
Ik ben op dertig jaar tijd van maatje 36 naar maatje 46 gegaan, maar ik zie het probleem niet. Ik snap niet dat mensen die slanker zijn dan ik, zo streng naar zichzelf kunnen kijken. Voor mij is het uiterlijk van minder belang, wel wat je uitstraalt. Ik schmink me bijvoorbeeld ook niet, heb erg lang hetzelfde kapsel gehad en zweer bij mijn potje Nivea, net zoals mijn moeder en bomma's.
En ik voel me goed. Grappig wel, mijn vriendinnen vinden mijn eeuwig positieve ingesteldheid inspirerend, mijn kinderen eerder irriterend." (lacht)



"IK BEN VAN MAATJE 36 NAAR MAATJE 46 GEGAAN, MAAR IK ZIE HET PROBLEEM NIET"

Productie en tekst: **Els De Ridder** • Foto's: **Tjorven Boucher** • Make-up: **Ad Van Mierlo** voor Models Office • Styling: **Sarah Roelstraete** • Met medewerking van wecreatesuperheroes.be • Met dank aan A.S.Adventure, CKS, Duka-store, Elisa Lee, Four Roses, Gerry Weber, H&M, Josh V, Juttu, Laundrylab, Mayerline, Pieces, Tiffany's, Tamaris, Torfs, Twice as Nice, Uniqlo en Veritas

Powered by Ammco