

Fijn dat je hier bent.
Dit boek is voor jou.

Er zijn duizend redenen om te denken dat alles prima gaat. En er is één hele goede reden om te zoeken naar geluk en dat is omdat het voor het grijpen ligt, hier voor je neus.

Waarom coach ik mannen? Omdat ik vrouwen ingewikkeld vind. Mannen zijn van het aanpakken, meteen naar de oplossing gaan. Daar hou ik van. Daarnaast heb ik door mijn eigen reis genoeg gereedschap om hen te helpen. Inmiddels heb ik de mannen die ik mocht helpen, op verschillende vlakken gelukkig zien worden.

Maar veel mannen gaan niet naar mij. Ze zijn gewend op zichzelf te bouwen. Niet vreemd als je ziet dat wij, vrouwen, al eeuwen op jullie bouwen. Jullie waren het hoofd van het gezin, degenen die oorlogen voerden en het land bestuurden. Wij, vrouwen, hebben altijd op jullie geleund. En dan zal je ons ineens om hulp gaan vragen, niet dus.

Dit is een boek zonder poespas maar in gewone, duidelijke taal. Kort maar krachtig, praktisch en met een knipoog. Speciaal voor mannen die niet van lezen houden. Het bevat korte stukjes, die in willekeurige volgorde te lezen zijn.

Dus als je voelt dat:

- je in een sleur zit
- iedere dag hetzelfde is
- je niet (meer) enorm kunt lachen of genieten
- of je gewoon van een 8 naar een 10 wil

dan is dit boek voor jou!

Ik daag je uit om de oefeningen te doen. Vooral als ze te simpel lijken of als je ze onzin vindt. Alleen dan kan ik mijn belofte waarmaken, je helpen genieten van wat je hebt bereikt.

Veel leesplezier!

Carleen

Als je geïrriteerd bent,
geef het dan extra aandacht

Heb je wel eens meegemaakt dat iemand iets over je zei waarbij al je haren overeind stonden? Grote kans dat diegene er niet heel ver naast zat.

Als je boos of geïrriteerd wordt of zelfs alleen maar denkt: 'Wat een onzin,' dan is er iets geraakt: een gevoelige snaar. Het vraagt veel zelfbeheersing om dan te denken: 'Dit raakt me, dus misschien zit er wel iets in'.

Stel je voor, jouw klant klaagt over een opdracht die je in zijn ogen niet goed genoeg gedaan hebt. Als je zelf volledig overtuigd bent van hoe goed jullie deze klus hebben afgerond, dan zal een kritische noot van hem vooral een leerpunt zijn. Maar als je zelf twijfelt aan de kwaliteit, dan komen zijn woorden aan als een mokerslag.

In plaats van dat je dan denkt: 'Waarom ben ik nou zo boos?' 'Nou, ik dacht eigenlijk zelf ook al dat het niet goed genoeg was', projecteer je je gevoel op de klant. 'Hij is een sukkel dat hij dit zegt', bla bla bla.

Maar nu weet je het.

Hoe sterker jouw reactie, hoe pijnlijker de waarheid die het aanraakt.
Voel je irritatie of merk je dat de tekst iets met je doet, haal dan even adem en vraag je af: 'wat raakt dit in mij?'

Als je dit boek durft te lezen met dat in je achterhoofd, ga je er het meeste uithalen.

Ik wens je veel irritatie in dit boek!

Jij bent de baas

Je doet heel veel dingen op de automatische piloot. Aankleden, tandenpoetsen, de weg naar je werk rijden. Logisch, het leven is erg vermoeiend als we over al die dingen moeten nadenken. Maar aan ieder voordeel zit een nadeel. Dingen op de automatische piloot doen, is ook een overlevingsmechanisme. Een manier om je dag door te komen als je eigenlijk te druk bent.

De automatische piloot is erg beïnvloedbaar.

Doordat je niet meer bewust aan het stuur zit, word je geleefd, door je klant, lief, agenda, sociale verplichtingen etc. De gemakkelijkste manier is om te doen wat zij willen. Je bent vergeten dat je ook nee kunt zeggen.

In je auto denk je soms: 'Damn, ben ik hier al?'. Zo is het in het echte leven ook. Niet zelden denkt iemand die 50 wordt: 'Damn ben ik hier al?'

'Ok', denk je nu, 'dat is allemaal leuk maar wat kan ik eraan doen?'

Bedenk je dat jij de baas bent. Al deze dingen die in jouw dag gebeuren, gaan zo omdat je dat zo georganiseerd hebt. Als je weer grip wil hebben, is nadenken over je dagritme stap 1. Schrijf op hoe het nu is en wat je anders wil.

Vervolgens neem je de tijd om even naar je leven te kijken. Ben je tevreden met hoe het gaat?

Waarschijnlijk niet, anders zat je nu dit boek niet te lezen. Wil je het anders? Dat kan! Schrijf ook hier op wat je wil. Wat zijn je wensen, je dromen?

Het leven is een spel. En dat spel is niet eens heel moeilijk om te winnen. Maar je moet het wel zelf spelen.

Als je dat niet doet word je een NPC. Een non-playing-character. Je weet wel, zo'n figurant van wie de rol allang vaststaat.

Kleine dingen

Het geluk zit hem niet in grote dingen. Je hoeft niet succesvol (wat is eigenlijk succesvol?), rijk of knap te zijn. Het is ontmoedigend om naar anderen te kijken en te zien wat zij allemaal lijken te hebben.

Bedenk dat je niet achter hun voordeur kunt kijken en geen idee hebt met welke uitdagingen deze mensen te maken hebben. Kijk naar wat je wel hebt.

Kijk eens wie er om jou geeft of welke dingen je allemaal zou kunnen doen vandaag. Je hebt de mogelijkheid om te kiezen wat voor werk je doet, hoe je je huis inricht en zelfs hoe je humeur is vandaag.

Het helpt om te zien dat er veel mensen zijn die niet het geluk hadden hier geboren te worden. Je kunt het je misschien niet voorstellen maar 2,2 miljard mensen hebben niet eens stromend drinkwater, aldus Unicef. En alleen al hier in Nederland zijn er 32.000 mensen zonder dak boven hun hoofd (Bron: CBS.) Laat dat even tot je doordringen. 32.000 In Nederland!

Dat zijn extreme vergelijkingen maar het helpt als je je even 5 minuten in hen verplaatst. Hoe zou het voor jou zijn als je niet dat fijne huis had om in te wonen, je niet zomaar de kraan open kon draaien om iets te drinken?

Maak een lijst van de dingen die je hebt en waar je blij mee bent, hoe klein of misschien vanzelfsprekend ook.

Je bent veel rijker dan je denkt.

Quick wins

Je wil graag snelle oplossingen en dat kan. Ik hou van quick wins. Die zorgen ervoor dat je lekker gemotiveerd aan iets begint en je je meteen een stuk beter gaat voelen. Ik heb een leuke oefening voor je.

Hou jezelf echter niet voor de gek. Dit gaat je helpen je snel beter te voelen. Het is echter ook slim om ook voor de lastigere wins te gaan. Zo zorg je ervoor dat je ook op de langere termijn een fijn en gelukkig leven hebt.

Ok, hier komt de oefening:

Begin de dag meteen doel. Waar wil je vandaag je aandacht aan geven, wat wil je bereiken? Bijvoorbeeld: 'Vandaag eet ik alleen gezond'.
Schrijf dit voor jezelf op.

Aan het eind van de dag schrijf je drie dingen op waar je trots op bent die dag en drie dingen waar je dankbaar voor bent. Tenslotte schrijf je op of het je gelukt is die dingen aandacht te geven die je had bepaald. Hoe was dat?

Zo de dag beginnen zorgt voor focus. Het helpt je om heel helder voor jezelf te hebben wat je belangrijk genoeg vindt om je tijd aan te besteden en wat het je gaat opleveren.

De dingen waar je trots op bent helpen je direct om je zelfbeeld een boost te geven en daarnaast je stem in je hoofd te trainen (meer daarover op pagina 59).

Opschrijven waar je dankbaar voor bent, helpt je duidelijker te zien hoeveel er überhaupt is om dankbaar voor te zijn.

Het verlegt je focus van de dagelijkse strubbelingen naar de mooie kant van het leven.

Je hebt altijd gelijk

Als je denkt dat je iets kunt of als je denkt dat je iets niet kunt, je hebt in beide gevallen gelijk.

Onbewust zoeken we naar bevestiging van wat we denken dat waar is. Als je voor 100% overtuigd bent van een eigen waarheid, is het moeilijk om nog open te staan voor het tegendeel. Stel je gelooft niet in ware liefde en je ontmoet iemand met relatiepotentieel.

Stel dat het zo mooi is dat het wel heel erg goed lijkt te passen.

Dit is het punt dat je achterdochtig begin te worden. Je gelooft namelijk niet dat ware liefde bestaat, dus er moet iets achter zitten. Je gaat op zoek naar verklaringen voor het 'lieve' gedrag van je nieuwe partner. Verklaringen die kloppen met jouw overtuiging. Maar de intentie van je geliefde kan volledig anders zijn. Je vult het volledig in met jouw 'waarheid'. Voor je het weet heb je je relatie om zeep geholpen en ga je (onbewust) op zoek naar een minder perfecte versie.

Je brein houdt ervan om gelijk te krijgen. Zo werken onze hersenen. Zelfs als een overtuiging helemaal niet helpend is, zoek je toch naar bevestiging. Als je overtuiging is dat je niks waard bent, grote kans dat je alles aangrijpt om dat te 'bewijzen'. En zelfs bij voorvallen die in de basis niets te maken hebben met je overtuiging, denk je: zie je wel, dat komt omdat ik niks waard ben.

Een overtuiging veranderen is alleen mogelijk als je weet dat dit zo werkt. Als je weet dat je je leven lang bezig bent geweest met bevestiging zoeken voor wat je al gelooft. Bedenk dan: die bevestigingen zijn dus niet 'de waarheid', voor zover die al bestaat. Ze zijn een product van jouw zoektocht naar gelijk.

Een hele gezonde eerste gedachte is: 'Klopt het wel wat ik hierover geloof?'

Wie kies je om te zijn?

'Zo ben ik nou eenmaal'. Een mooie manier om iemand monddood te maken en geen discussie te krijgen. Maar het is wel een te gemakkelijk antwoord.

Want wie is die 'ik'?

Natuurlijk zijn er een aantal eigenschappen waar je aanleg voor hebt en dingen die lastiger zijn, een verkoper is bijvoorbeeld meestal geen ict'er, maar er zijn best veel dingen waar je wel degelijk invloed op hebt.

Hoe je met anderen omgaat bijvoorbeeld. Hoe zelfverzekerd je bent. Hoe je mensen wereldbeeld is. Die dingen zijn een keuze. Misschien voelt dat voor jou nu niet zo, maar laat dit idee even landen.

Stel je voor, je hebt een heel negatief wereldbeeld. Weet je dan zeker dat dat jouw wereldbeeld is? Wellicht heb je hier vanuit huis veel van meegekregen. Als dat zo is, dan is het een aangeleerde overtuiging en niet die van jezelf.

Er is niet veel voor nodig om een nieuwe overtuiging aan te leren. Het begint met weten waarom je hiervan overtuigd bent; waar komt je overtuiging vandaan, welke lading heeft het? Ga in discussie met jezelf over je overtuiging alsof hij van iemand anders is. Speel je eigen 'advocaat van de duivel'.

'Ja maar, dit of dat kan ik echt niet' kun je gemakkelijk tegen jezelf zeggen. Als je je aanwent om daarna te zeggen: 'Is dat zo?', help je je hoofd om te verkennen of je aan een nieuwe overtuiging toe bent. Dus: 'Wat als het wel zou kunnen, wat zou ik dan doen?' Kijk eens hoe het zou zijn om vervolgens dat uit te proberen en te zien hoe moeilijk het nou echt is. Als je deze conversatie in je hoofd lastig vindt, schrijf het dan voor jezelf uit.

Hoe je bent en hoe je de wereld ervaart, heeft alles te maken met welke bril je opzet. Soms heb je een nieuwe bril nodig.

Nodig hebben is
iets anders dan willen

We willen erg veel in het leven maar wat heb je nou echt nodig? Eten, drinken, veiligheid en liefde. Dit zijn basisbehoeften. Als je een tekort ervaart in deze behoeften, ga je irrationeel ver om ze toch te krijgen. Dat is overleven.

Het bijzondere is dat je veel meer zaken als basisbehoefte ervaart. Dat maakt dat je daarover geen weloverwogen keuze kunt maken. Werk bijvoorbeeld. Je kunt je status en identiteit aan je werk ontleen waardoor het lijkt of je werk direct verband houdt met je bestaansrecht. Hoewel je misschien rationeel wel ziet dat dat niet zo is, heb je emotioneel en onbewust er wel die waarde eraan gehangen. Je hebt dan je werk NODIG om 'iemand' te zijn.

Iets nodig hebben is onhandig want het maakt dat je ontzettend ver gaat om het te krijgen, verder dan gezond voor je is zelfs. Je gedrag lijkt opverslaafd zijn.

Op het moment dat je een keuze maakt vanuit willen speelt deze drang niet mee. Je kunt een rationele afweging maken en toch voelen wat bij jou past. Dat geldt voor alle grote keuzes in het leven.

Wanneer je merkt dat je in een situatie zit die niet goed voor je is, of dat nu een relatie of een baan is, vraag je dan af: is dit wat ik wil of heb ik dit nodig?

Als het iets is dat je nodig hebt, probeer er dan achter te komen waarom. Ergens heb je een onderliggende overtuiging die het deze urgentie heeft gegeven. Waarschijnlijk een overtuiging die met 'waardevol zijn', 'gezien worden' of 'goed genoeg zijn' te maken heeft.

Als je een overtuiging erkent en er over nadenkt of deze overtuiging nog wel helpend is, kun je veel vrijer kiezen.

Kiezen vanuit: 'Wat wil ik?'

Voel je je billen wel?

In onze wereld is het heel normaal om in je hoofd te leven. Veel mensen werken op kantoor en daar gebruik je je hoofd, terwijl bezig zijn met je lijf, zeker zo belangrijk is. In je lijf gebeurt het. Je hart klopt daar, je ademhaling en spijsvertering zijn daar geregeld, eventuele pijnen zitten daar en ook je emoties uiten zich in je lijf.

Doordat ons hoofd overuren draait, is het 'handig' om het lijf uit te zetten. We voelen het niet meer als we ziek of moe zijn omdat we vooral door willen gaan. Emoties en ongemakken lopen dwars door je volle werkweek heen, vreselijk onhandig.

Pijn is echter is een signaal van je lijf dat er iets mis is. Je kunt dat negeren maar waarschijnlijk wordt het daar niet beter van. Integendeel.

Zo is het ook met emoties. Emoties die genegeerd worden, kloppen steeds harder aan de deur en het kost steeds meer moeite om ze in toom te houden. Je bent sneller boos en geïrriteerd. Tot het moment dat je ze helemaal buitensluit omdat het niet meer te dragen is. Dan voel je alles een beetje minder. Op zich handig om je taken op het werk te kunnen doen maar je mist ook wel een hoop leuke dingen in de wereld.

Je lijf negeren, zowel emotioneel als fysiek, is bovendien het ideale ingrediënt voor een burn-out.

Dus, sta een paar keer per dag even stil om je billen te voelen.*
Voel fysiek wat er in je lijf gebeurt. Stel jezelf, als je een sensatie
waarneemt, de vraag: 'Waar voel ik dat dan?'

Een stukje wandelen tussen de middag, je eigen hout hakken, seks of
sporten zijn ook mooie manieren om je lijf te voelen en af en toe even uit je
hoofd te gaan.

(*Deze uitspraak is van Charlotte van de Pluim, I love it.)

Adem in Adem uit

Het schijnt dat als je geen ademhaalt, je doodgaat. Toch is over ademen praten zweverig voor veel mensen. Het is als poepen en seks, iedereen doet het, niemand heeft het erover.

Uit je ademhaling kun je echter veel informatie halen.

Let eens op je ademhaling terwijl je dit leest. Heb je een ontspannen, rustige ademhaling of zit je adem wat hoog? Het kan zijn, nu je erop let, dat je ineens gaat zuchten. Zo haal je even de spanning eraf.

Je adem zorgt ervoor dat je hele lichaam zuurstof krijgt en het is een duidelijke graadmeter voor hoe gestrest je op een zeker moment bent. Het mooie van je adem is, dat het er ook voor kan zorgen dat je stress ontladent.

Als je ademhaalt, voel dan even of vooral je borst naar voren komt of ook je buik. In je borst heb je een vrij korte ademhaling die wat meer gespannen aanvoelt. Als je inademt en je probeert veel lucht naar binnen te halen, helpt het om je buik mee uit te zetten. Probeer het maar eens.

Doe het nu eens als een zucht. Je buik naar buiten als je inademt; adem veel lucht in je lijf en hard uitademen alsof je een grote inspanning afgerond hebt. Je merkt dat je schouders omhooggaan bij het inademen en ontspannen naar beneden zakken bij het uitademen.

Doe dit een paar keer achter elkaar (niet te snel want dan word je high).
Als je dit iedere dag 3 keer doet, zul je merken dat je jezelf er sneller bewust van bent of je te gespannen bent.

Deze oefening helpt je om even af te remmen en bewust te ontspannen.

Voorbeeldfunctie

Kinderen leren niet wat je hen vertelt maar wat ze van jou zien. Je kunt hen de hele dag vertellen hoe belangrijk het is om goed voor jezelf te zorgen: 'Je moet je grenzen bewaken, gezond eten, gezond leven'. Als je vervolgens zelf een bierbuik hebt, niet sport en veel te veel werkt, denk je dan dat ze je lessen serieus nemen?

Je zegt eigenlijk: 'Dit is belangrijk maar niet zo belangrijk dat ik het ook doe'. Misschien ben je nog niet zover dat je je grenzen kan bewaken en gezond leeft omdat je jezelf nog niet belangrijk genoeg vindt. Dan kun je deze keuzes wellicht beter maken als je weet dat het ook voor je kinderen belangrijk is. Je hebt als ouder een belangrijke voorbeeldrol en die kun je gebruiken of verprutsen.

Maar het gaat verder. Deze is ook voor als je geen kinderen hebt. We hebben een ratrace gecreëerd waarin iedereen hard werkt, of we daar nu zin in hebben of niet. Het hoort gewoon zo.

Je weet al dat dit anders kan maar je vindt het soms ook lastig die keuze te maken. Dat vinden al jouw collega's. Als je de allereerste bent die een lunchwandeling gaat maken, zich ziekmeldt of gezonder gaat eten, kijkt de rest misschien raar op. Maar je hebt wel een zaadje geplant. Als er 1 schaap over de dam is...

Daarmee help je je collega's ook om andere keuzes te maken en niet meer gewoon mee te gaan in 'hoe het hoort'. Er zijn onderzoeken die laten zien dat voorbeeldgedrag werkt. Soms niet meteen maar mensen zijn geneigd om voorbeeldgedrag te kopiëren.

Jezelf als voorbeeld zien helpt om je beste beentje voor te zetten en meer van je leven te maken dan je nu doet.

Cirkel van invloed

Stephen Covey bedacht de cirkel van invloed. Ik wil je er graag iets over vertellen in dit boek omdat het je kan helpen te stoppen met vechten tegen dingen die je niet kunt veranderen.

Er bestaat een gebedje over dit onderwerp:

*Geef me de rust te aanvaarden wat ik niet kan veranderen
De moed om te veranderen wat ik kan
En de wijsheid om het verschil tussen deze twee te zien*

De cirkel van invloed gaat over je overtuigingen en mindset, je eigen gedachten, gedrag en reactie. Dat is waar je invloed op hebt. Dat is waarmee je veerkracht en weerbaarheid opbouwt. Dat is dus ook datgene waar je aandacht naar toe moet gaan als je leven niet is zoals je wil.

Er zijn ook nog andere zaken in je leven. Dingen waar je geen invloed op hebt. Gedrag van anderen, de situatie en omstandigheden, dingen die gebeuren in je leven. Dat noemt Covey: de cirkel van betrokkenheid.

Al deze dingen hebben wel invloed op je, maar je kunt er zelf helemaal niets aan veranderen. Het heeft dan ook weinig zin daar energie in te stoppen.

Besteed je energie vooral aan de zaken die je wel kunt veranderen en zorg dat je de moed krijgt om dat te doen. Je hebt namelijk geen controle over die zaken buiten jou maar wel over hoe ze jou beïnvloeden. Over hoe je ermee omgaat.

Dan krijg je daadwerkelijk invloed op jouw leven en zit je voor je het weet weer op de bestuurdersstoel.

Je kunt vandaag beginnen door op te schrijven waar je last van hebt in je leven en wat je zelf kan doen om dit te veranderen.
Wees heel eerlijk tegen jezelf, je hebt vaak meer invloed dan je denkt.

Ben je eerlijk naar jezelf?

Eerlijk zijn naar jezelf lijkt simpel. Toch verzinnen veel mensen smoesjes voor zichzelf. Over hoe hun leven eruitziet, over hoe ze zelf zijn.

Eerlijk zijn naar jezelf komt in dit boek vaker terug omdat het essentieel is.

Dus kijk eens naar hoe je leven nu echt is en beantwoordt de volgende vragen, het liefst in stilte zodat je kunt voelen of er weerstand in je lijf ontstaat. Schrijf het op. De weerstand begint waar je nog niet eerlijk durft te zijn en is soms subtiel. De reactie: 'Ja, onzin' kan al weerstand zijn. Stel dan altijd de vraag: 'Is dat echt zo?' aan jezelf.

- Ben je 100% tevreden met je leven?
- Waar ben je niet tevreden over?
- Waar geef je een ander nog de schuld van terwijl, als je volledig eerlijk bent, je weet dat jij verantwoordelijk bent?
- Wat stel je uit wat heel belangrijk is?
- Wat zorgt ervoor dat je dat doet?
- Waar word je verdrietig van?
- Waar ben je bang voor?
- Wat maakt je onzeker?

Bij mannen zit vooral weerstand op de laatste zinnen met als standaard reflex: 'Ik ben nergens bang voor'.

Als dat echt zo was zou je niks uitstellen, niks ontwijken. Ook onzekerheid is zo'n lekkere. 'Een echte man is niet onzeker!' Nieuwsbericht: hoe harder je vecht tegen angst en onzekerheid, hoe erger het wordt. En als je denkt dat niemand het door heeft, vergeet het. Je straalt uit dat je onzeker bent, ook al maskeer je dat nog zo goed door je groter voor te doen.

Dappere mannen kijken hun angst en onzekerheid aan om daarna zich zeker te voelen en hun angst te overwinnen. Zie je hoe mooi dat is?

Wat als je alles hebt?

Je hebt alles. Je hebt een gezin, familie, vrienden, een auto, een groot huis en je gaat misschien wel twee of drie keer per jaar op vakantie en toch is er iets. Je voelt het.

Er is iets omdat je niet de keuzes maakt die jou gelukkig maken.

Je lijf komt in opstand, je hoofd is vol. Wat nu?

Je bent het zelf waar je last van hebt. Je bent niet eerlijk tegen jezelf, je bent te druk met wat anderen van je vinden.

Natuurlijk is het leven gemakkelijker als je geld hebt en als je zogenaamd 'succesvol' bent. Maar als je in een liefdeloze relatie zit, in een baan waar je eigenlijk doet wat je niet wil, wat heb je dan eigenlijk?

Als je een fantastisch huis hebt maar zoveel werkt dat je van vakantie naar vakantie leeft, staat het vooral leeg.

De vraag is: Blijf je doorrennen? Of ga je voor jouw volledige potentie?

Je hebt jezelf en de wereld veel meer te bieden, door jezelf te zijn en jouw dromen te volgen.

Zo kun je ook je toekomstige (of je huidige) partner de beste versie van jezelf geven.

Het vraagt dat je ten eerste stilstaat. Tijd maakt om je af te vragen:
'Wat wil ik eigenlijk? Waar word ik gelukkig van?'

Je bent een 10
ook als je helemaal niks
doet

Voor veel mensen komt dit als een schok maar je hoeft niks te doen. Je bent niet hier op aarde om iets te doen. Je bent hier, als er al een reden is, om iemand te zijn.

Misschien klinkt dit zweverig, maar blijf even bij de les. Er is een groot verschil tussen zijn en doen.

Enthousiast ben je. Je best doe je. Voel je het verschil?

Als je ophoudt met je best te doen kun je het verschil voelen tussen wanneer je jezelf 'doet' of jezelf 'bent'. Dat klinkt nog steeds wat abstract maar ik zal een voorbeeld geven.

Doordat je al jaren je best doet, ben je bijvoorbeeld directeur geworden van een groot bedrijf. Het heeft je veel gekost, je relatie, tijd, de band met je kinderen maar je hebt het bereikt. Je bent nu eindelijk iemand. Toch?

Je was al die tijd al iemand maar je had het niet door. Je was te veel aan het 'doen'. Terwijl als je tussendoor even ingecheckt had bij jezelf wie je nou echt bent, dan was je er misschien achter gekomen dat je:

- goed bent zoals je bent
- gezellig bent
- vader bent
- echtgenoot bent
- jij bent

en misschien iemand bent die helemaal nooit directeur wilde worden. Ofzo.

Vul je vaatje

Je wil graag anderen te vriend houden. Eigenlijk hoop je van hen de erkenning en waardering te krijgen die je voor jezelf mist. Je hoopt dat zij jouw 'interne vaatje' vullen.

Dat zit zo.

In je lijf zit een vaatje. Als je stil bent en rustig naar je ademhaling luistert, kan het zijn dat je onrust voelt. Dit betekent dat iets in jou om aandacht vraagt. Iets dat je genegeerd hebt. Je hebt geen aandacht gehad voor wat je nodig hebt, zo loopt je vaatje ongemerkt leeg. Het vaatje is vol als je je goed voelt, een goed zelfbeeld hebt en goed voor jezelf zorgt. Fysiek maar ook emotioneel.

Als je ouders weinig aandacht hadden voor jouw interne wereld en je niet aanmoedigden te doen wat je wilde, ga je steeds meer doen wat zij willen. Je weet niet meer wat je wil, laat staan hoe je moet zorgen voor wat je wil. Je weet daardoor niet hoe je je eigen vaatje moet vullen. Daarnaast is het zo dat je aandacht en liefde kreeg door te doen wat je ouders wilden. Je focus is daardoor automatisch op de ander. Dit patroon trek je door in je latere leven. Door anderen te pleasen, hoop je dat je krijgt wat je wil. Je hoopt dat zij jouw vaatje vullen.

Het goede en slechte nieuws tegelijk is: je kunt dit alleen zelf.

Dit vaatje is namelijk het vat van zelfliefde. Van je ouders leer je dat je vooral je best moet doen om liefde en aandacht van anderen waard te zijn. Dat ligt niet aan hen, dat was hoe het toen was.

Laat me je vertellen; je gaat dat vat nooit vullen met je best doen. Al wordt je directeur van Amazon, dat is niet wat het vaatje nodig heeft.

Het vaatje heeft jou nodig. Jouw waardering, jouw aandacht.
Dus voordat je je op de ander richt, focus je op jou.

De stem in je hoofd is niet van jou

'Stomkop, dat had je anders kunnen doen', 'Pfff, serieus? Je leert het ook nooit!'

Als dit de stem in jouw hoofd is, doe er dan iets aan! Het helpt je niet als je de hele dag met jezelf loopt te mopperen. Je zou ook je eigen supporter kunnen zijn.

Iedereen praat met zichzelf; of iets een goed idee is, of degene tegenover je aardig is of niet, je hebt regelmatig een dialoog in je hoofd. Heel vaak gaat die dialoog over jezelf. Over wat je wel of niet goed gedaan hebt.

De toon van die stem is aangeleerd. Vaak is het een replica van bijvoorbeeld een opvoeder die erg streng tegen je was. In veel gevallen heeft de stem ook een soort eigen evolutie doorgemaakt. Daarmee is hij vaak nog strenger, bozer en onaardiger dan de opvoeder ooit tegen je geweest is.

Hoe is dat bij jou?

Als je de toon van de stem niet helpend is, weet dan dat je die kan veranderen. Iets dat aangeleerd is, kun je ook afleren. Het vraagt alleen dat je alert bent en discipline hebt.

Vanaf nu, als je iets onaardigs tegen jezelf zegt, merk het op. Zeg tegen jezelf:
'Wacht even, dit doen we niet meer, wat zou ik beter kunnen zeggen?'

Ga niet vechten tegen de stem, dat win je namelijk nooit. Maar leer hem gewoon een nieuwe tekst. Als je van jezelf niet zo gedisciplineerd bent, hang dan briefjes op of zet je wekker met de tekst:
'Ben ik mijn eigen supporter vandaag?'

Als je heel alert bent, wordt het na ongeveer twee weken gemakkelijker en je zal merken dat het na een week of drie vanzelf gaat.

De wereld gaat pas om jou
draaien als je stilstaat

Goed voor jezelf zorgen, jezelf op 1 zetten, dit zijn leuke uitspraken maar zonder inhoud als je geen idee hebt hoe. Wat is nou eigenlijk goed voor jezelf zorgen?

Om goed voor jezelf te zorgen is het belangrijk dat je weet hoe het met je gaat en wat je nodig hebt. Als je de hele dag aan het rennen bent, heb je geen idee.

Dus de eerste factor is: tijd maken voor jezelf. Je agenda hoeft niet bomvol. Ga blokken inplannen die alleen voor jou zijn. Neem die tijd om iets rustigs te doen, even op adem te komen en je af te vragen; 'Hoe is het met mij?'

Als je die tijd neemt, voelt dat dan prettig of juist helemaal niet? Het kan zijn dat je lijf het liefste weer wil gaan rennen. Dat betekent dat er onrust in je zit.

Vraag je dan oprecht af; wat heb ik nú nodig om meer rust in mijn lijf te krijgen? Wat waarschijnlijk 'helpt', is opnieuw gaan rennen. Toch is dat geen oplossing maar een lapmiddel.

Als je rust in je lijf wil zal je het ongemak van de onrust moeten aangaan.

Wat je nodig hebt om die rust te vinden, is voor iedereen anders. Een sauna, wandelen, wielrennen, even voor je uitstaren, een massage, een goed gesprek met een vriend of even naar de kroeg stoom afblazen. Kies wat voor jou werkt.

Soms is het eerst nodig om dingen op te ruimen. Emoties waar je aan voorbijgelopen bent, een rouwproces dat je in de ijskast hebt gezet. Als je voelt dat dat voor jou zo is, ga daar dan niet zomaar aan voorbij. Praat erover of schrijf erover maar neem het serieus. Daarna kun je veel lichter verder en merk je dat je veel meer aangesloten bent.

Druk zijn begint in jou

Hoe gaat het met je? 'Nou, druk!' Net zoals iedereen heb je 24 uur per dag die je zelf mag indelen. Soms lijkt dat echter niet zo. Dan is het fijn de hele wereld de schuld te geven van hoe druk je bent en wat er allemaal op je bord ligt.

Toch heb je echt zelf je leven ingericht.
Laat dit even doordringen.

Je hebt deze hele santenkraam bij elkaar verzonnen.

Het goede nieuws is, je kunt ook iets anders verzinnen en vervolgens dat leven leven. Dus als je agenda vol is, bedenk dan dat je hiervoor gekozen hebt. Bewust of onbewust en waarschijnlijk vind je het heerlijk. Waarschijnlijk helpt deze drukte je te verbergen hoe druk het IN jou is. Hoeveel dingen in jou om aandacht vragen.

Want druk zijn begint zelden bij wat de buitenwereld vraagt, het begint in jou. Druk zijn is een geniale manier om voor de werkelijkheid weg te lopen. Niet te hoeven voelen. Niet stilstaan bij wat er in jouw leven niet fijn is. Maar als je het zat bent kun je er gewoon mee ophouden. Het kan gewoon. Echt waar.

Prioriteit en tijdsindeling

Zou het niet logisch zijn dat dingen die bovenaan je prioriteitenlijst staan, ook de dingen zijn waar je veel aandacht en tijd voor hebt?

Zoals gezegd, de keuzes die je maakt in het leven zorgen ervoor dat je je agenda vult. Niet andersom. Het is niet zo dat je agenda gevuld wordt met dingen waar je niet voor kiest. Bijvoorbeeld doordat iemand om hulp vraagt en je vindt dat je hem eigenlijk wel moet helpen. Ook als je deze keuze niet bewust gemaakt hebt, is het nog steeds jouw keuze. Je had ook nee kunnen zeggen.

Dus als je nu je leven onder de loep neemt, kijk dan naar de dingen die het belangrijkste voor je zijn.
Deel dan je tijd zo in dat de belangrijke dingen minstens net zoveel aandacht krijgen of meer, dan de dingen die je minder belangrijk vindt.

Als je moeite hebt met bedenken wat voor jou belangrijk is en wat je het liefste wil, stel jezelf dan de vraag: 'wat als er geen morgen meer is?', dat klinkt misschien dramatisch maar het werkt geweldig.

Misschien denk je dat je gaat bungeejumpen of een verre reis gaat maken (hoewel dat in een dag wat lastig is) als het voor jou zover is. Meestal kiest iemand voor simpelere dingen. Een dag bij een geliefde, even iemand bellen die je lang niet gesproken hebt.

Dingen die je gewoon kunt doen, nu. Ook als je geen slecht nieuws gehad hebt. Misschien wel juist als je geen slecht nieuws gehad hebt, om je leven fijner te maken. Schrijf op welke dingen dat voor jou zijn en doe ze gewoon.

PS: Er zijn niet veel mensen die als laatste taak hun todo lijst van het werk afwerken.

Ongezonde ambitie

Vaak wordt bewijsdrang verward met ambitie.

Ambitie is vrij, een keuze van een emotioneel gezond mens. Je kunt enorm tevreden en gelukkig zijn maar wel de ambitie hebben om andere dingen te bereiken. En daar kun je zelfs heel ver in gaan. Echter, je zorgt dat het niet ten koste gaat van je gezondheid of de zaken die er écht toe doen.

Als je namelijk emotioneel gezond bent, ben je per definitie niet zelfdestructief (ja, lees deze maar even twee keer). Verstandelijk is het namelijk heel onlogisch om dingen ten koste van jezelf te doen. Helemaal op de lange termijn.

Bij bewijsdrang is er een drang, een urgentie.

Het is alsof je voelt dat je pas gelukkig wordt als je dit of dat bereikt hebt. Bij bewijsdrang ben je eigenlijk op zoek naar voldoening, liefde en erkenning. Je hoopt die te krijgen door heel hard je best te doen. Een soort infuus waar je niet zonder kunt. Dat verklaart waarom mensen zelfs ten koste van zichzelf heel hard werken of hun baan aanhouden.

Je kunt van bewijsdrang weer gezonde ambitie maken door je eigen vaatje te vullen (zie pagina 55, Vul je vaatje).

Door weer van 'nodig hebben' naar 'willen' te gaan.

Wordt de drive dan anders? Zeker! De drive van nodig hebben is enorm groot, dat is waarom mensen bovennatuurlijke dingen bereiken. Maar ten koste van wat?

Je kunt nog steeds alles bereiken wat je wil maar je maakt deze keuzes meer overwogen. Je hebt niet, zoals nu, steeds meer nodig.

Nuttig is een rekbaar begrip

'Tja, dan denk ik toch dat ik iets nuttigs moet doen, terwijl ik daar in het zwembad zit met mijn kinderen'.

Of erger: 'Dan denken anderen dat ik niks nuttigs doe'.

We hebben hier massaal last van. Het komt voort uit de overtuiging: ik ben alleen goed genoeg als ik iets zinvol doe. Logischerwijs hebben we meegekregen dat hard werken enorm zinvol is.

Dus als je een rustige dag hebt, ga je op zoek naar het volgende nuttige dat je kunt doen en heel vaak hebben die taken weinig met privé-zaken te maken.

Terwijl iedereen die een scheiding mee heeft gemaakt, kan beamen dat het best nuttig is tijd aan je privé te besteden.

En iedereen die een burn-out heeft gehad, weet hoe nuttig het is om even niks te doen.

Dus als je per se iets nuttigs wil doen; zet dan ook dingen zoals:

- ontspannen
- sporten en
- tijd aan je gezin besteden

op die lijst.

Dat is wennen en misschien dat mensen om jou heen, die nog steeds de hele dag, enorm nuttig, hard moeten werken, uit jaloezie er een opmerking over maken. Bedenk je dan dat je bij hen ook een zaadje plant om het anders te doen. Zij hebben er alleen nog een enorm oordeel over, dus het duurt even voor het zaadje gaat groeien.

De tijd dat je doet wat anderen van je willen heb je wel gehad, toch?

Je verkoopt geen hartkleppen

Rennen lijkt een normale staat van zijn.

De druk van je werk kan enorm voelen, iedereen wil iets van je, iedereen vraagt iets van je en je wil graag je best doen, zodat ze zien hoe goed je het doet.

Maar vraag je even af: hoe belangrijk is het nou echt?

Wat geeft het dat die klant een dag langer op antwoord moet wachten?

Wat dan nog als de oplevering van het project een week langer duurt?

Op een schaal van 1-100 van wereldproblemen zijn deze waarschijnlijk 0,001. Je verkoopt geen hartkleppen, dus niemand gaat dood.

Natuurlijk wil je graag iedereen tevreden houden maar omdat je dat met zekerheid nooit 100% gaat lukken, kun je er beter mee stoppen. Het kost je enorm veel energie en voor je het weet heb jij straks die hartklep nodig.

Dus als je merkt dat er iets niet loopt zoals je wil en je over begint te lopen, herhaal dan tegen jezelf: 'Ik verkoop geen hartkleppen'.

En als je nu denkt: maar als ik mijn werk niet doe, gaat er echt iemand dood. In de terminale zorg dacht ik dat regelmatig. Vraag je dan af wat er gebeurt als je morgen niet meer kunt werken. Dan ben je ineens veel minder onmisbaar dan dat je dacht.

En om te voorkomen dat je morgen echt niet meer kunt werken, is het belangrijk om af en toe een beetje gas terug te nemen.

Je werk komt nooit af

Weet je zeker dat er een punt komt dat je aan het eind van de dag genoeg gedaan hebt?

Los van het feit dat je geen hartkleppen verkoopt, is het ook zo dat het werk nooit afkomt. Er is altijd nog iets dat er moet of kan gebeuren.

De belangrijkste reden dat je op zoek gaat naar dingen die nog moeten gebeuren komen voort uit de overtuiging: 'Pas als ik genoeg gedaan heb, ben ik goed genoeg'.

Maar dit 'genoeg' is waarschijnlijk nooit bereikt. Er komt nooit een punt waarop je denkt: 'Ah fijn, alles is af'.

Hoe hoog leg je de lat?

We zijn soms zo druk dat we te weinig stil staan bij deze vragen, maar jezelf dit afvragen is belangrijk. Af en toe stil staan zorgt dat je ook ziet waar je heen gaat en dat je even het belangrijkste gereedschap dat je hebt kan finetunen: jezelf.

Daarom vraag ik het nu aan jou:

Wanneer ben je vanavond tevreden?
Wat moet er dan af of gebeurd zijn?

Als het antwoord is dat de kans groot is dat dat punt niet bereikt wordt, is het hoog tijd te heroverwegen.

Waar je tevreden over bent is namelijk gewoon aan jou.

Je kunt ervoor kiezen om tevreden te zijn als dit en dit klaar is maar je mag er ook voor kiezen om gewoon nu al tevreden te zijn.

Omdat je dit boek aan het lezen bent, of zomaar om wie je bent.

Stress is een signaal

Stress is een reactie van je lijf op iets dat je belangrijk vindt en niet gaat zoals je wil.

Op tijd stress herkennen is belangrijk omdat het anders een onderdeel wordt van je lijf en je op lange termijn klachten kunt ontwikkelen. De vraag is, hoe herken je stress?

Allereerst is het belangrijk om je lijf te voelen (zie: Aangesloten zijn en je billen voelen, pagina 31).

Als je je lijf scant op eventuele ongemakkelijkheden, voel dan gelijk of je een gespannen of gejaagd gevoel ervaart in je lichaam.

Is dat iets dat er altijd is, of toevallig nu?

Kijk of je de aanleiding van dit gevoel kunt lokaliseren. Vraag je bijvoorbeeld af of het druk is op je werk, of dat je je ergens zorgen over maakt.

Als je helder hebt waar de oorzaak van deze spanning zit, doe er dan iets aan. Als je werkdruk te hoog is, kijk of je in gesprek kunt gaan met je werkgever of een businesscoach over hoe je het beter organiseert en of je taken kunt uitbesteden.

Als je je ergens zorgen over maakt zijn er 3 relevante vragen:*

1. Wat kan ik doen om gerustgesteld te worden of de zorgen weg te nemen?
2. Hoe belangrijk is dit over 10 jaar?
3. Zit er een andere zorg onder deze zorg?

Het onderzoeken van vraag 3 zorgt ervoor dat je verder kijkt dan alleen de werkelijke zorg. Als je je bijvoorbeeld zorgen maakt over je werk, komt dat dan omdat het werk zo belangrijk is, of omdat je bang bent dat je de hypotheek niet kunt betalen? Of ben je bang dat anderen je lui vinden als je niet hard genoeg werkt?

Je kunt pas weten wat je aan je zorgen kunt doen als je weet wat het echt is waar je over inzit. Als de stress er al langer zit en je de oorzaak niet zelf kan herleiden is het slim om hulp te zoeken.

*Deze oefening is geïnspireerd op 'Krijgen wat je wil' van John Gray.

Als je gemakkelijk
uit balans bent
ben je te druk

Druk zijn is niet erg. Hoewel ik zelf liever een rustig leven heb, is het prima om het druk te hebben. Hard werken is een manier om lekker te ontladen of je energie kwijt te kunnen.

Mensen die het lekker vinden om hard te werken, gaan gemakkelijk in de overdrive en heel veel leuk, is op een gegeven moment niet meer leuk.

Het is belangrijk 2 dingen in de gaten te houden:

1. Of je emotioneler reageert dan anders
2. Of je alles op de autopilot doet

Als het antwoord 'ja' is op 1 van deze vragen, ben je jezelf aan het voorbij lopen. Je merkt dat je bijvoorbeeld sneller geïrriteerd bent of sneller boos. Dat is het moment om een beetje gas terug te nemen.

Doordat je je lijf aan het uitputten bent, word je emotioneel wiebelig. Je kan minder goed relativeren, je adrenaline zit snel hoog en dat zorgt voor meer gedoe en conflicten.

Stop vanaf vandaag met jezelf voorbijlopen. Ga voor jezelf zorgen, goed slapen en hoofd- en bijzaken scheiden. Aandacht voor jou is nu prioriteit nummer 1, je gezin nummer 2.

Alle andere dingen zijn bijzaak tot het weer iets beter gaat.

Je kunt voorkomen dat je jezelf voorbijloopt door dagelijks letterlijk even stil te staan, dat hoeft maar vijf minuten. Voel even je lijf, haal diep adem en vraag aan jezelf: wat wil ik nu?

Vertellen wat je wil

Het is fijn als je weet wat je wil, maar als je er vervolgens geen consequenties aan verbindt, heb je er niets aan. Veel relaties lopen stuk omdat één van de twee niet vertelt wat hij graag zou willen. Ook in werkrelaties gaat het hier vaak mis.

Meebewegen met wat de ander wil, lijkt de weg van de minste weerstand. Toch is dat de weg die uiteindelijk doodloopt. Je raakt jezelf volledig kwijt, omdat je zo gewend bent te doen wat de ander wil, dat je je niet eens meer afvraagt wat je zelf wil.

Uiteindelijk merk je dat je het niet naar je zin hebt en er steeds meer weerstand ontstaat. Ergens, diep vanbinnen, wil je namelijk gewoon jezelf kunnen zijn.

Je kunt vandaag besluiten dat je dat gewoon doet, hier en nu. Jezelf zijn. Ik nodig je uit om die keus te maken.

Het is niet nodig om voor de ander te leven. Je mag jouw plek innemen in de wereld. Je mag zijn wie je bent en vragen van een ander dat hij/zij daar rekening mee houdt.

Dus vraag je vanaf nu regelmatig af: wat wil ik?
Vertel dan aan de ander wat je wil.

Sterker nog, als het gaat over iets dat je belangrijk vindt, kom dan ook op voor wat je wil. Je kunt alleen jouw bijdrage aan de wereld leveren als je helemaal jezelf kunt zijn. Niemand kan jouw stem horen als je je mond niet opendoet.

Je bent het waard.

Liefde gaat altijd
over
de relatie met jezelf

Als je over het algemeen geen fijne relaties aantrekt, zegt dat iets over de relatie die je met jezelf hebt.

De relatie met jezelf is hoe je denkt over jezelf en wat je vindt van jezelf. Je kunt geen leuke partner aantrekken, als je vindt dat je die niet verdient. Sterker nog, als je jezelf een loser vindt, zul je een partner vinden die dat waarschijnlijk bevestigt. Je onbewuste overtuiging wil altijd gelijk krijgen. Weet je nog? (Zie, pagina 21.

Daarnaast is het zo dat mensen elkaar aantrekken die op elkaar lijken of elkaar aanvullen. Dus waarschijnlijk heeft je partner ook niet een erg hoog zelfbeeld of wil hij of zij vooral jou redden. In beide gevallen: recipe for disaster.

Andersom is ook waar. Als je zelfverzekerd bent en goed in je vel zit, komen er zelfverzekerde mensen op je pad die goed in hun vel zitten. Een relatie tussen deze mensen is hoogstwaarschijnlijk erg gezellig.

Als je genoeg eigenwaarde hebt, zul je nooit toestaan dat een partner lelijk tegen jou doet. Je weet dat je meer waard bent dan dat en bent liever alleen dan in een destructieve relatie.

Werk dus aan je zelfvertrouwen en eigenwaarde en je gaat andere partners aantrekken.

Je zult ook merken dat het in je eentje leuker wordt als je beter in je vel gaat zitten, waardoor je de ander niet meer zo vreselijk hard nodig hebt. Een relatie is heel fijn als je iedere dag voor elkaar kiest, in plaats van dat je elkaar nodig hebt.

Liefde is eerlijk zijn

Jezelf kunnen zijn in de relatie betekent ook eerlijk zijn. Als je oneerlijk bent, betekent het dat er een stukje van jezelf niet mee mag doen, anders was je er namelijk wel eerlijk over.

De ander heeft een relatie met jou, niet met de buurman (tenminste, hoop ik voor je). Een goede relatie is een relatie waarin je allebei jezelf mag zijn. Met alles wat je hebt. Dus in alle eerlijkheid.

'Ja, maar ik ben oneerlijk om de ander te beschermen.' Onzin. Je bent oneerlijk om jezelf te beschermen. Je bent bang dat de ander het niet zo tof vindt wat je te vertellen hebt en dus verzwijgt je het.

Als je bang bent dat de ander gekwetst is door iets dat je gedaan hebt, had je dat moeten bedenken voordat je het deed. Als je de relatie zuiver wil houden, vertel je wat je deed zodat de ander zelf kan kiezen hoe ermee om te gaan. Als je bang bent dat de ander gekwetst is door iets dat je voelt of denkt, is het evenzogoed belangrijk om eerlijk te zijn. Dit is wel wie je bent en wat je gedaan hebt.

Natuurlijk kun je erover nadenken hoe je het brengt zodat de ander het wellicht beter binnen kan laten. Maar een stuk van jezelf achterhouden betekent dat je er niet 100% van overtuigd bent dat de ander van je houdt zoals je bent.

Je verdient iemand die dat wel doet.

Daarnaast geef je de ander geen keuze. Als er dingen zijn die je verzwijgt omdat je bang bent dat de ander bij je weggaat, leeft de ander met een leugen. Als je volledig eerlijk bent en de ander kiest ervoor om te gaan, is er iemand anders die wel bij jou past. Je bent dan trouw gebleven aan jezelf.

Trouw zijn aan jezelf is een belangrijke voorwaarde voor een gelukkig leven.

Als je alleen nog maar
'blablabla' hoort
ben je niet aanwezig

Je hoofd schakelt soms over op autopilot als je te vol zit met van alles. Het is niet zo erg als dat af en toe gebeurt. Als dat echter de hele dag door is, iedere dag, wordt het vervelend. Dan leef je onbewust.

Onbewust leven kan veilig zijn. Vooral als moeilijke herinneringen of emoties je leven beheersen. Maar een onbewust leven is niet echt een leven. Je kent het wel, het moment dat je partner tegen je praat en je geen idee hebt wat diegene zegt. Je zit in de afwezige stand of bent volledig in gedachten.

Net zoals dat moment dat je op je werk al 100 keer op je telefoon hebt gekeken en geen idee hebt wat je ook alweer aan het doen was.

Het kost je je relatie, je baan en als je niet oppast ben je ineens 80.

Wil je dat niet? Oefen dan met aanwezig zijn.

Doe in ieder geval iets aan alle afleidingen, zet ze het liefst de hele dag uit. Geen popups van de e-mail, geen appjes die voorbij blieden. Laat je telefoon regelmatig even thuis.

Zet de wekker op je telefoon, minimaal 1x per dag. Vaker mag. Als de wekker afgaat, vraag jezelf af of je nog helemaal in deze wereld bent. Dat doe je door even te kijken of je nog je voeten op de vloer kunt voelen en je billen in de stoel (pagina 31).

Als je merkt dat je regelmatig niet aanwezig bent, doe dan de dingen die je doet in een rustiger tempo. Je bent jezelf waarschijnlijk aan het voorbij lopen.

Je bent niet
verantwoordelijk voor
de buurvrouw, je collega,
de bakker etc.

Als kind voel je feilloos aan wat je moet doen om aandacht en liefde te krijgen. Lange tijd was het niet vanzelfsprekend dat ouders tekens van liefde als gratis broodjes uitdeelden. Omdat je als kind wel erkenning, aandacht en liefde nodig hebt, ga je op zoek.

Je maakt het jouw verantwoordelijkheid om de ander gelukkig te maken zodat je krijgt wat je nodig hebt, namelijk: erkenning, aandacht en liefde. De behoeften die ieder mens nodig heeft om te kunnen bloeien.

Het probleem is dat je met dit gedrag niet ophoudt als je opgroeit. In plaats van dat je geleerd hebt te ontdekken wat je zelf wil, focus je op wat de ander wil. Dit omdat je denkt dat je dan krijgt wat je nodig hebt. Daarom is het zo ontzettend belangrijk voor veel mensen wat de buitenwereld vindt.

Je gaat echter wat je nodig hebt niet bij hen vinden. De erkenning, aandacht en liefde moet uit jezelf komen. Als je jezelf geen erkenning geeft, kan de ander je geven wat hij wil maar komt het niet aan. Dat geldt ook voor aandacht en liefde.

Als je jezelf geen aandacht en liefde geeft, straal je uit dat je geen aandacht en liefde waard bent. Immers, je geeft het niet eens aan jezelf. Je kunt niet verwachten dat de ander je dit dan wel geeft en nog sterker, je bent waarschijnlijk niet in staat het te ontvangen.

Dus het begint bij jou. Als je voelt dat je erkenning mist, het gevoel belangrijk te zijn of wat dan ook, vraag je dan af: geef ik mezelf die erkenning wel?
Heb ik zelf wel het idee dat ik belangrijk ben?

Begin met jezelf te erkennen en jezelf te vertellen dat je belangrijk bent.
Met jouw eigen coach te zijn.

Je kunt anderen niet
tevreden houden

Een half leven geleden mocht ik een kerstpakket maken voor iedereen in onze gefuseerde organisatie. Ik gok 300 mensen.

Er was destijds 75 gulden per pakket beschikbaar (ja, zo oud ben ik al) en dat was destijds een mooi budget. Dus ik ging aan de gang en ik was er best druk mee. Champagne, lekkers, mooie dingen, het kon niet gek genoeg.

Tot mijn manager mij bij zich riep.

Hij had het hele gebeuren aangezien en kreeg een beetje medelijden met me. Hij zei: 'Hou je er rekening mee dat er altijd wel iemand bij is die liever een boekenbon wil?'

Een belangrijke les voor mij en hiermee ook voor jou. Je kunt nooit iedereen tevreden houden, wat je ook doet. Je denkt dat iemand dit of dat echt heel erg fijn of leuk vindt maar misschien is dat helemaal niet waar. Je vult het gemakkelijk in voor de ander, net zoals ik in die tijd dacht dat iedereen het kerstpakket geweldig zou vinden.

Andere mensen tevreden maken is sowieso niet jouw taak, dat is die van henzelf.

Je hebt vooral de taak om je eigen pad te volgen en jezelf tevreden te houden. En te zorgen dat jouw kinderen zich kunnen redden in deze wereld. Dat is wél jouw taak.

Verwachtingen van
anderen bestaan niet

Is het je wel eens opgevallen hoeveel je doet voor de verwachtingen van anderen? Zo niet, is nu een mooi moment.

Je gaat bijvoorbeeld niet in je pyjama naar de supermarkt. Je zit niet op de stoep, je praat niet met diegene tegenover je in de bus. Sommige verwachtingen zijn omdat het 'onfatsoenlijk' (wat dat dan ook maar mag zijn) of tegen de wet is, maar sommige zijn ook gewoon zo ontstaan. We houden ze met zijn allen in stand, zelfs als we er niet eens blij mee zijn, want dat praatje in de bus vinden de meeste mensen leuk.

Nu zijn deze dingen allemaal niet zo heel erg maar het gaat nog verder. Je gaat thuis niet in je joggingbroek lopen overdag want stel je voor dat er iemand aan de deur komt. Je werkt jezelf 10 keer over de kop omdat je denkt dat je klant dat verwacht.

Denk maar eens na over jouw leven en hoeveel je doet omdat je anderen tevreden wil houden. Deze situatie heeft 2 kanten:

1. Je weet niet wat die ander echt verwacht dus misschien zit je wel de verkeerde dingen te 'leveren'
2. De ander zit in dezelfde kramp waardoor jullie dit dansje met elkaar nog lang kunnen doen zonder dat je van elkaar weet wat je echt wil

De hele samenleving maakt elkaar gek met dit beeld en mede hierdoor loop je jezelf voorbij.

Op je werk werken jullie allemaal over omdat je denkt dat 'de rest' dat normaal vindt. Je beste vriend geeft een feest omdat hij denkt dat 'de rest' dat verwacht en je gaat omdat 'de rest' het misschien stom vindt als je er niet bent. Kan het zijn dat jullie beiden liever 1 op 1 hadden afgesproken?

Bedenk in elke situatie eerst wat je zelf zou willen als je alles kan kiezen.
Beslis dan pas of je iets gaat doen.

Ben je trouw aan jou?

Loyaliteit naar anderen heb je waarschijnlijk volop. Naar je klanten, naar je relatie, vrienden, familie etc.

Maar ben je ook loyaal naar jezelf of geef je ongemerkt best veel van jou weg?

Je bent trouw aan jezelf als je keuzes maakt die voor jou fijn en goed zijn,
ZELFS als iemand anders dat niet leuk vindt.

Dit is een grote uitdaging voor veel mensen, dit komt wederom omdat je denkt dat je de ander tevreden moet houden. Dat diegene jouw vaatje kan vullen.

Het vervelende is dat dat niet waar is EN dat er niets van jouw eigenheid overblijft.

Hoe dichter je bij jezelf blijft en trouw blijft aan jezelf, hoe beter een ander weet wat hij aan je heeft. Daardoor zullen vriendschappen en relaties een heel stuk diepgaander worden.

Wie zou je gemakkelijker kunnen missen?

1. iemand die zich volledig naar jou schikt
2. iemand die authentiek zichzelf is

Die eerste zijn er genoeg van, die tweede niet.

Loyaal zijn aan jezelf betekent dat jij in je eigen corner staat, je jezelf beschermt en aanmoedigt. Dat je jouw weg kiest.

Je kunt er ook
geen probleem van maken

Je bent geconditioneerd met veel oordelen en overtuigingen. Over hoe een baan moet zijn, hoe een relatie moet zijn of hoe je zelf moet zijn.

Deze oordelen en overtuigingen zorgen ervoor dat je van iets een probleem maakt waarvan het de vraag is of het een probleem is.

Stel je voor, je partner gaat vreemd en vertelt eerlijk aan jou dat dit gebeurd is. Het was absoluut niet de bedoeling en er is veel spijt. Er spelen allerlei overtuigingen in je hoofd zoals: 'Ik ben vast niet goed genoeg, onze relatie is niet goed genoeg, vreemdgaan is het einde' etc.

Het kan ook zijn dat je partner te veel gedronken heeft, een leuk iemand tegen kwam en dat toen uit de hand liep. Heel eerlijk, dat kan de beste gebeuren.

Omdat je al die oordelen hebt, ontstaat er drama van binnen en wordt het een enorme crisis.

Stel dat je het los zou koppelen van je eigenwaarde en oprecht zou vragen wat er gebeurd is. Je vertelt hoe je je voelt en vraagt of dit iets zegt over jullie relatie. Dan ontstaat er een heel ander gesprek. Dan kan het voorval jullie ineens dichterbij elkaar brengen.

Dit is een vrij extreem voorbeeld maar het gaat erom dat wat je jezelf vertelt, de hele situatie bepaalt. Hetzelfde geldt voor de hoeveelheid mails in je inbox of iets wat een ander van je wil. Je kunt het enorm groot maken, je kunt er ook je schouders over ophalen en er dan rustig aan beginnen.

Jij bepaalt.

Wat heb je echt nodig?

Hoe verdrietig is het dat we een samenleving gemaakt hebben waarin het zo belangrijk is om een steeds groter huis te kopen, een succesvolle baan en status te hebben en onze telefoon zoveel aandacht krijgt, dat we niet eens zien wat een ander nodig heeft?

Sterker nog, dat we niet eens weten wat we zelf nodig hebben waardoor we moe en gefrustreerd zijn en zelfs ziek worden.

Ooit gehoord: als iedereen de waarde van een thuis meer zou waarderen dan rijkdom, zou de wereld er veel beter uit zien. De echte dingen in het leven hebben namelijk geen prijskaartje.

Door de race om succesvol te zijn en proberen te voldoen aan wat anderen van je willen, vergeet je belangrijke zaken.

De dingen die er echt toe doen:

- De personen aan wie je echt tijd wil besteden
- De basisdingen die je echt nodig hebt om je goed te voelen

Ik wil je uitdagen jezelf de volgende vraag te stellen: zou ik tevreden kunnen zijn met wat er nu al is?

Als het antwoord daarop 'ja' is, zijn er vast andere keuzes die je wil maken om aandacht en tijd te geven aan de echte dingen.

Want in feite is wat je echt nodig hebt, niet zo heel veel.

Ruimte innemen

Als je zelf geen grens aangeeft, gaan anderen op zoek naar jouw grens. Ze willen namelijk graag weten wat ze aan je hebben. Dat geeft ze vertrouwen. Op zijn minst geeft het een soort voorspelbaarheid over wat ze van je kunnen verwachten.

Je geeft onduidelijke signalen doordat je alleen met hun behoeften bezig bent. De ander voelt nergens wanneer jouw grens bereikt is, wat je nou eigenlijk zelf wil. Dat maakt hem onzeker, waardoor hij gaat 'prikken'.

Het is alsof hij denkt: 'Als ik dit doe, ga je dan wel protesteren of nog steeds niet?'

Het is een misvatting dat je de ander tekortdoet door te vertellen wat je wil en hoe je denkt. Je mag letterlijk en figuurlijk ruimte innemen. Je zult zien dat je meer respect krijgt maar dat mensen om je heen ook gaan ontspannen. Ze weten weer waar ze aan toe zijn.

Mensen die altijd ja zeggen, zijn zichzelf onderweg een beetje kwijtgeraakt. Als je nee zegt wanneer je iets niet wil doen, weet de ander precies wat hij aan je heeft, dan kan hij op je bouwen.

Weten wat je aan iemand hebt, scheidt vertrouwen.

Oefen daarom met nee zeggen. Het is een beslissing die je vandaag kunt nemen: 'Ik zeg nee, tenzij'.
Achter de 'tenzij' komt iets waar je zelf echt graag 'ja' tegen wil zeggen.

Er wordt vaak gezegd: 'Nee zeggen tegen een ander, is ja zeggen tegen jezelf'. Dat klopt en je zegt gelijk ja tegen het leven.

Heb je een hotline met jezelf?

In gesprek met de ander laat je je vaak meedrijven op zijn of haar enthousiasme of probleem. Dat is één van de redenen dat we ergens inzitten terwijl we daar helemaal niet bewust 'ja' tegen hebben gezegd.

Stel je voor de ander is een klant of vriend van je. Hij zit met een groot probleem. Je kunt je helemaal voorstellen hoe vervelend deze situatie voor hem is en tot je grote verbazing heb je al gezegd dat je hem gaat helpen.

Later denk je: 'Misschien had ik daar iets langer over na moeten denken'.

Het helpt als je regelmatig incheckt bij jezelf.
Haal in een gesprek even diep adem om te voelen hoe je er zelf bijzit.
(Voel je billen, pagina 31)

Dat gaat je helpen om je grens te voelen en te bewaken en niet volledig mee te gaan in het verhaal van de ander. Bijkomend voordeel is dat je, doordat je je bewust bent van hoe je intern op zijn verhaal reageert, je ook nog eens echt aanwezig bent. Dan kun je verbinding maken zonder jezelf te verliezen.

Als je bang bent dat de ander je misschien niet aardig vindt als je een grens aangeeft, heb je daar nog werk te doen. Wil je omgaan met mensen die je alleen aardig vinden als je doet wat zij willen?

Doe niet meer iets
voor een ander
ten koste van jezelf

Jezelf op de eerste plek zetten lijkt ingewikkeld. Maar het komt er in de basis op neer dat je keuzes niet meer ten koste van jezelf laat gaan.

Als je kijkt hoe weinig mensen zich ziekmelden als ze ziek zijn, weet je hoe normaal het geworden is om de behoefte van de ander, de manager, de klant of collega's in dit geval, op de eerste plek te zetten.

Laten we even bij dit voorbeeld blijven. Als je ziek naar je werk gaat, grote kans dat volgende week niemand zich super voelt omdat je ze aangestoken hebt. Je maakte een keuze voor de ander dacht je, maar heeft het echt iets positiefs opgeleverd of heb je hen eigenlijk niet heel erg geholpen?

We zijn erg goed met invullen wat de ander van ons wil maar eigenlijk weten we dat helemaal niet. Doordat we het zelf al ingevuld hebben, baseren we ons gedrag op wat we denken dat de ander wil. We zijn dus heel hard aan het rennen voor iets waarvan we niet zeker weten of dat is wat de ander hebben wil. Zo hard dat we onszelf voorbijrennen.

Daarnaast is het ook nog eens zo dat als je niet goed voor jezelf zorgt, je uiteindelijk ook niet goed voor een ander kunt zorgen. Het voorbeeld hierboven illustreert dat mooi. Ooit komt er een punt waarop je bijvoorbeeld een burn-out krijgt als je alles blijft weggeven en de ander dus evenzogoed niks meer aan je heeft.

En uiteindelijk help je, als je je grenzen aangeeft, ook de ander om dat te durven doen bij jou. Dus je helpt hen beter voor zichzelf zorgen.

Hoe mooi is dat?

Je bent genoeg

Waar eigenlijk alles op neer komt en dit hele boek over gaat is: je bent genoeg.

- Leuk genoeg
- Interessant genoeg
- Knap genoeg
- Aantrekkelijk genoeg
- Slim genoeg
- Lief genoeg

Als kind heb je misschien de overtuiging meegekregen dat je je best moet doen om goed genoeg te zijn.

Nu weet je het: je was altijd al genoeg. Je hoeft nooit meer te zijn of te geven dan dat bij jou past, dan wie je bent.

Je bent helemaal perfect geboren, met alles erop en eraan en je hebt de wereld zoveel te geven als je helemaal jezelf kan zijn.

Zelfs eigenschappen die je minder mooi vindt, maken dat je *jij* bent. Omarm ze gewoon als deel van jou.

Als je jezelf goed genoeg vindt, heb je minder nodig dan je dacht en heb je zelfs meer dan genoeg om uit te delen.

Voel dat dat waar is en leef daar vanaf vandaag naar.

Liefs.

Carleen

'Our deepest fear is not that we are inadequate,

*Our deepest fear
is that we are powerful beyond measure.*

(...)

You playing small does NOT serve the world"

(Marianne Williamson)