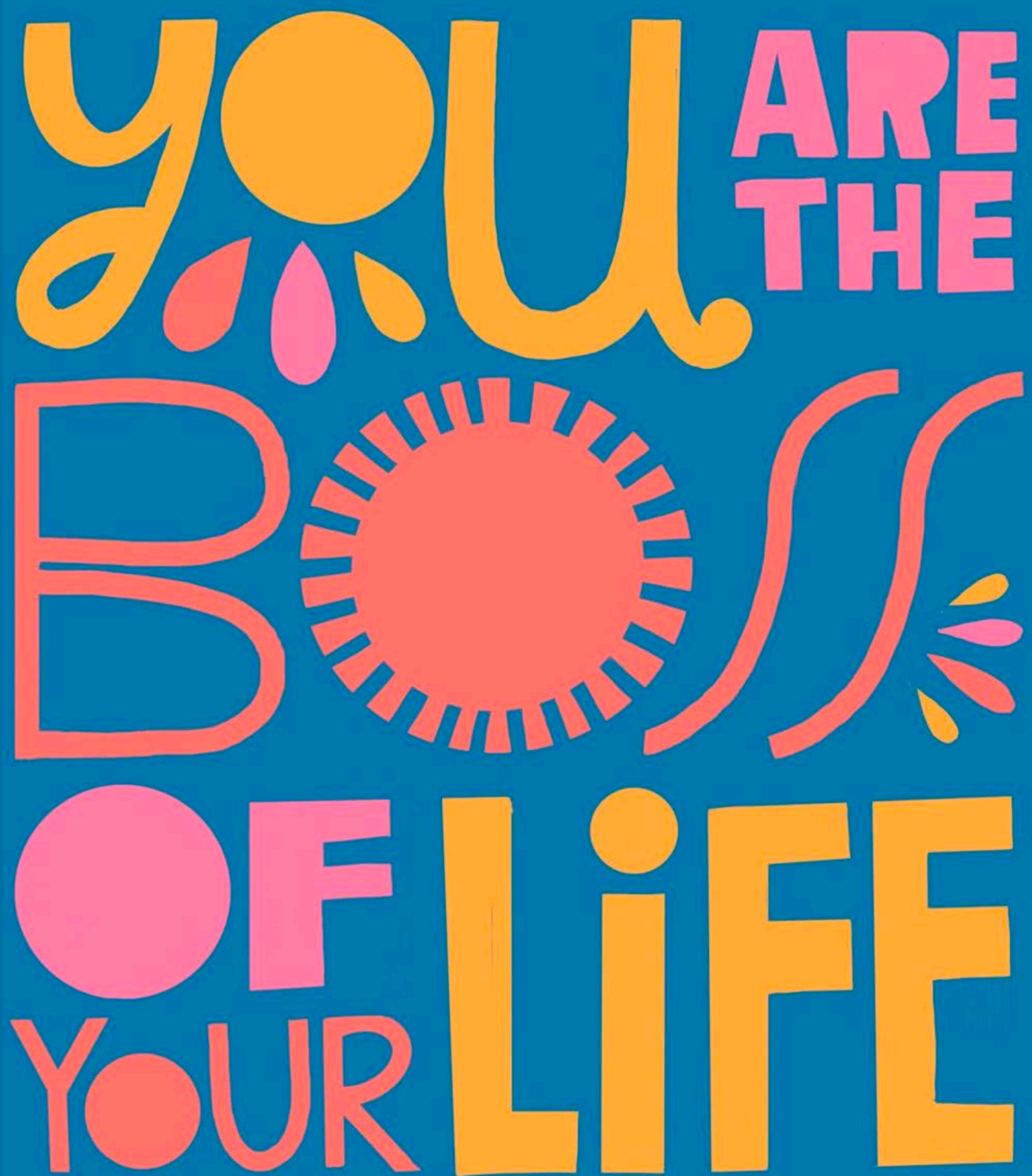


YOU ARE
THE
BOSS
OF
YOUR LIFE



DENK EENS AAN JEZELF

Hoe kan het dat we zo vaak de ander
prioriteit geven, terwijl we eigenlijk zelf
ook wel aandacht en zorg kunnen gebruiken?

Hoog tijd voor wat gezond egoïsme,
vindt coach en schrijver Inger Strietman.

Al tijden stond mijn lijf langs de zijlijn te roepen dat mijn tempo van leven te hoog was, dat ik meer rust nodig had, maar ik had geen idee hoe ik dit moest veranderen. Ook als ik me eigenlijk niet lekker voelde, kwam ik mijn zakelijke én sociale afspraken altijd na. Ik leefde vanuit mijn hoofd, vanuit alles wat moest. En eigenlijk vond ik het meeste daarvan ook best leuk. Het was alleen veel te veel van het goede.

Het denkmechanisme van een mens is wat klauwen zijn voor een beer, schrijft auteur, coach en spreker Jan Bommerez in zijn boek *Minder moeten, meer flow*. 'Het is een overlevingsinstrument. Een instrument dat pas zeer recent in de evolutie is ontstaan. En dat we nog niet echt hebben leren gebruiken. Want het lukt ons lastig om onze denkende hersenen in harmonie te gebruiken met ons voelende zelf.' Oftewel: om de verbinding te leggen tussen ons hart en ons hoofd. Om ze samen te laten werken. De overlevingshersenen zijn altijd de omgeving

MEER LEZEN

- * 'Minder moeten, meer flow - Ontdek opnieuw de magie uit je kinderjaren', Jan Bommerez (Multilibris)
 - * 'Hoogsensitief', Elke van Hoof (Lannoo Campus)
 - * 'De moed van imperfectie - Laat gaan wie je denkt te moeten zijn', Brené Brown (Lev./A.W. Bruna Uitgevers)
 - * 'Mag ik even mijn aandacht - Gezond egoïsme in een wereld die continu om aandacht vraagt', Inger Strietman (Kosmos Uitgevers)
 - * '100 dingen die je eerder had willen weten - Vergeet wat je is geleerd en ontdek wat er écht toe doet', Inger Strietman (Kosmos Uitgevers)
-

aan het afspeuren naar gevaar, naar wat fout is of fout kan gaan. Niet gek dus dat het een behoorlijke uitdaging is om als denkend mens meer vanuit je gevoel te leven. Wanneer je hoogsensitief bent, zoals ik, kun je dit sterker ervaren, schrijft klinisch psycholoog en hoogleraar Elke van Hoof in haar boek *Hoogsensitief*. Je bent je dan namelijk nog meer bewust van je omgeving en past je er ook sneller aan aan. Bij jezelf blijven is dan een nog grotere uitdaging.

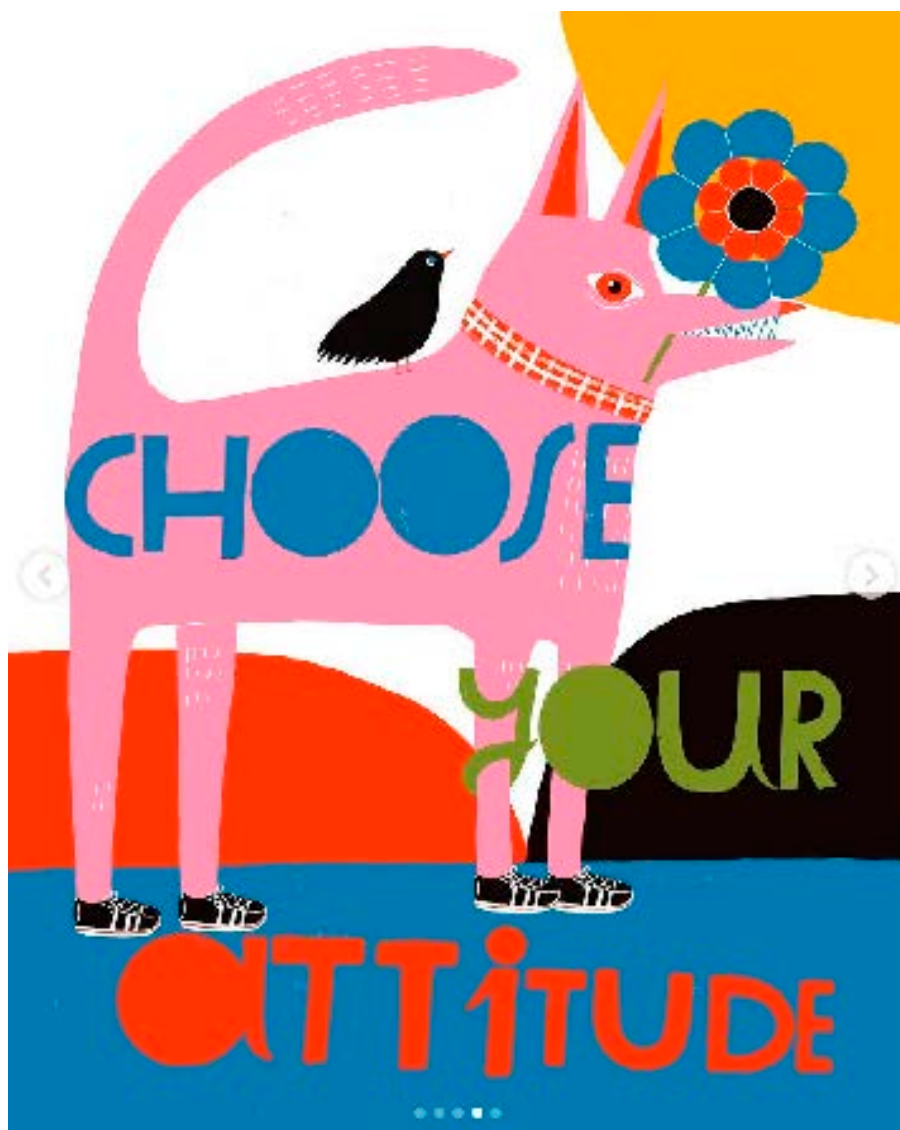
DE KRACHT VAN IMPERFECT

Voldoende ontspannen, dingen doen waar je energie van krijgt, kiezen voor een omgeving waarin je je lekker voelt en je vrij voelen om echt je eigen keuzes te maken. Dat waren precies de dingen die ik nodig had. Of beter gezegd: wie ik nodig had. Mezelf dus. In het boek dat ik afgelopen jaar over mijn burn-out schreef, *Mag ik even mijn aandacht*, noem ik het 'gezond egoïsme'. Het betekent dat je van kiezen voor jezelf bewust een prioriteit maakt. Dat je om anderen geeft én om jezelf.

'Jezelf liefhebben en accepteren vraagt grote moed,' schrijft onderzoekshoogleraar Brené Brown in haar boek *De moed van imperfectie*. 'In een maatschappij die zegt 'Stel jezelf op de laatste plaats', zijn van jezelf houden en jezelf accepteren bijna revolutionair. Vragen om datgene waar jij behoefte aan hebt, is een van de moedigste dingen die je kunt doen.'

Ik denk dat ik daarom mijn burn-out nodig had. Vóór die tijd vond ik altijd wel een manier om toch weer aan verwachtingen van anderen te voldoen. Ik was bang voor de consequenties van het kiezen voor mezelf. Bang om mijn werkelijke ik te laten zien, ook aan mezelf. Brené Brown: 'We hebben het gevoel dat we ons in allerlei bochten moeten wringen om geaccepteerd te worden. Om erbij te horen. Er is moed en compassie voor nodig om imperfect te zijn, grenzen te stellen en onszelf toe te staan om kwetsbaar te zijn.'

Authenticiteit en zelfcompassie brengen ons uiteindelijk het verst. Brown: 'Liefde krijgt de kans om te groeien wanneer we onszelf ten diepste laten zien en kennen, met al onze kwetsbare en krachtige kanten. We horen



er pas echt bij wanneer we ons imperfecte zelf aan de wereld laten zien.'

RUIMTE VOOR AANDACHT

Het was tijd om het anders aan te pakken, om mezelf meer centraal te stellen in mijn leven. Ik begon met kleine stappen: meer mediteren, vaker alleen naar buiten, iets minder werken. Het ging met vallen en opstaan, want ik moest mijn eigen leefregels ontdekken. De crux van mijn worsteling met gezond egoïsme zat in de woorden die mijn psycholoog ooit tegen me zei: 'Je onderschat de mogelijkheden en je overschat de consequenties.' Het is spannend om de ruimte tussen onbaatzuchtigheid aan de ene kant en egoïsme aan de andere kant te verkennen. Maar het goede nieuws is dat die ruimte enorm is. Mijn psycholoog had helemaal gelijk. De consequenties waar ik zo bang voor was, zijn niet uitgekomen. Ja, mijn

leven ziet er anders uit, maar het is er eigenlijk alleen maar mooier op geworden. Eindelijk heb ik de tijd om met aandacht te zijn bij de mensen van wie ik hou, kan ik mijn creativiteit steeds meer de vrije loop laten en doe ik dingen waar mijn hart sneller van gaat kloppen. Zoals schrijven, en het trainen en coachen van hoogsensitieve mensen. Ik ben veerkrachtiger en liever geworden – voor mezelf én anderen – door vaker voor mezelf te kiezen. Onderweg heb ik geleerd dat elke vorm van groei begint bij het beter leren kennen van jezelf. Hoe en waarom doe je dingen? En is dat echt de beste manier? Wanneer je het op die manier doet, kun je vanuit compassie bewust kiezen voor wat goed is voor jou.

>

KIEZEN VOOR JEZELF IN 5 (EERSTE) STAPPEN

In haar boek *Mag ik even mijn aandacht* laat Inger Strietman zien hoe je gezond egoïsme in praktijk kunt brengen. Deze vijf tips helpen je op weg:

1. LEER JEZELF KENNEN

Als je niet weet hoe het met je gaat, weet je ook niet wat je nodig hebt. Sluit daarom een paar keer per dag je ogen en voel bewust. Vestig je aandacht op je lichaam, je hartslag of je ademhaling. Trek je schouders op en laat ze ontspannen weer zakken. Adem diep in door je neus en adem langzaam weer uit door je mond. Herhaal dit een paar keer in je eigen tempo. Vraag jezelf na afloop af: Hoe voel ik me? Waar heb ik op dit moment behoefte aan?

3. MAAK EEN LEUKE-DINGEN-LIJSTJE

Op het moment dat je erg gespannen bent, heb je vaak geen idee wat je kunt doen om je beter te voelen. Maak daarom van tevoren een lijstje dat je erbij kunt pakken op moeilijke momenten. Wat zijn kleine dingen die je kunt doen om te ontspannen? Een warm bad nemen, tekenen, mediteren, wandelen, muziek luisteren: wat helpt jou?

4. KIES JE VRIENDEN

Sta eens stil bij welke vrienden je je goed voelt. Bij wie kun je echt jezelf zijn, wie inspireert jou? Kun je met hen wat meer tijd doorbrengen?

2. LAAT DE PLANNING WAT LOS

Volle agenda? Probeer dan eens te kijken waar mogelijk toch wat ruimte zit. Kun je iets schrappen, verplaatsen of de lat misschien wat lager leggen? Door op deze manier naar je agenda te kijken, kun je tijd vrijmaken voor wat op dit moment eigenlijk echt prioriteit voor je heeft.

5. ZOOM UIT

Af en toe even afstand nemen van waar je mee bezig bent, is belangrijk. Bijvoorbeeld door even de natuur in te gaan. Door het gras of het bos te ruiken en je stap voor stap voort te bewegen, breek je uit je eigen kleine bubbel. Dit geeft rust en brengt je in het nu. En het levert bovendien vaak nieuwe, creatieve ideeën op. Door vaker te kiezen voor jezelf en te ontdekken wat het je oplevert, inspireer je misschien ook anderen om hetzelfde te doen ●